



Μετά τη διάγνωση καρκίνου του προστάτη

After a diagnosis of Prostate Cancer

Όταν μάθετε ότι έχετε καρκίνο του προστάτη, μπορεί να αισθανθείτε ταραχή, αναστάτωση, αγωνία ή σύγχυση. Αυτές είναι φυσιολογικές αντιδράσεις. Μπορεί να είναι χρήσιμο να συζητήσετε τις επιλογές θεραπείας σας με το γιατρό, την οικογένεια και τους φίλους σας. Κάντε ερωτήσεις και ζητήστε όσο περισσότερες πληροφορίες νομίζετε ότι χρειάζεστε. Από εσάς εξαρτάται το κατά πόσο θέλετε να συμμετέχετε στη λήψη αποφάσεων για τη θεραπευτική σας αγωγή.

Εκτός από το μη μελανωματικό καρκίνο του δέρματος, ο καρκίνος του προστάτη είναι σήμερα η πιο κοινή μορφή καρκίνου στους άνδρες. Κάθε χρόνο γίνεται διάγνωση της νόσου σε περισσότερους από 16.000 άνδρες στην Αυστραλία.

Ο καρκίνος του προστάτη είναι ασυνήθιστος ως προς το ότι αναπτύσσεται αργά σε ορισμένους άνδρες και δεν αποτελεί απειλή, αλλά για άλλους ο καρκίνος μπορεί να είναι επιθετικός. Τα ποσοστά ίασης (πλήρους θεραπείας) για τον καρκίνο του προστάτη βελτιώνονται, ωστόσο οι παρενέργειες της θεραπείας μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο ζωής σας, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής λειτουργίας και της εγκράτειας ούρων.

Πώς αντιμετωπίζεται ο καρκίνος του προστάτη;

Στη θεραπευτική αγωγή και φροντίδα σας μπορεί να συμμετέχουν διάφοροι επαγγελματίες υγειονομικής περίθαλψης από διαφορετικούς κλάδους. Η απόφαση σχετικά με το ποια είναι η καλύτερη αντιμετώπιση του καρκίνου του προστάτη εξαρτάται από την ηλικία σας, τη γενική σας υγεία και το βαθμό και το στάδιο του καρκίνου. Παρά το γεγονός ότι σχεδόν όλες οι θεραπευτικές αγωγές έχουν παρενέργειες, οι περισσότερες μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά. Ζητήστε από το γιατρό σας να εξηγήσει τι παρενέργειες να αναμένετε και τον καλύτερο τρόπο διαχείρισής τους.

Η ενεργή επίτηρηση αποτελεί μερικές φορές μια βάσιμη επιλογή και ο γιατρός σας «θα παρακολουθεί και θα περιμένει». Ορισμένοι καρκίνοι του προστάτη αναπτύσσονται αργά και παρατηρούνται σε ηλικιωμένους άνδρες, επομένως δεν αποτελούν πάντα απειλή για τη ζωή. Οι πιθανές παρενέργειες της θεραπευτικής αγωγής, όπως των χειρουργικών επεμβάσεων, μπορεί να έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στη ζωή σας από τον καρκίνο. Θα εξακολουθείτε να χρειάζεστε τακτικές εξετάσεις του προστάτη, που μπορεί να περιλαμβάνουν επανειλημμένες βιοψίες για να διασφαλιστεί ότι τα πράγματα δεν έχουν αλλάξει αν επιλεγεί η «παρακολούθηση και αναμονή».

Χειρουργική επέμβαση γίνεται για αφαίρεση του προστάτη (προστατεκτομή). Μερικές φορές μπορεί επίσης να αφαιρεθεί ο περιβάλλων ιστός. Η χειρουργική επέμβαση απαιτεί κατά μέσο όρο τρεις έως έξι ημέρες στο νοσοκομείο, ακολουθούμενες από μια περίοδο ανάρρωσης έξι εβδομάδων.

Η χειρουργική επέμβαση αποτελεί επιλογή αν έχετε εντοπισμένο καρκίνο του προστάτη (ο καρκίνος δεν έχει εξαπλωθεί έξω από τον προστατικό αδένα) και η κατάσταση σας επιτρέπει χειρουργική επέμβαση. Αν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί έξω από τον προστάτη, η χειρουργική επέμβαση δεν αποτελεί συνήθως επιλογή, ωστόσο είναι διαθέσιμες άλλες θεραπευτικές αγωγές.

Η ακτινοθεραπεία χρησιμοποιεί ακτίνες Χ για να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα. Η ακτινοθεραπεία μπορεί να συνιστάται για τη θεραπευτική αγωγή του εντοπισμένου καρκίνου του προστάτη. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντί της χειρουργικής επέμβασης ή σε συνδυασμό με αυτήν. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για μείωση του μεγέθους του καρκίνου και για ανακούφιση του πόνου, της ενόχλησης ή άλλων συμπτωμάτων.

Η ορμονοθεραπεία (hormone treatment) αποσκοπεί στη μείωση της ανδρικής ορμόνης, της τεστοστερόνης, για να βοηθήσει στην επιβράδυνση της ανάπτυξης του καρκίνου. Αυτό γίνεται με χρήση φαρμάκων τα οποία σταματούν την απελευθέρωση ορμονών που προκαλούν την παραγωγή τεστοστερόνης στους όρχεις. Αυτό αποτελεί επιλογή όταν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί, ή αν η κατάστασή σας δεν επιτρέπει άλλη χειρουργική επέμβαση ή ακτινοθεραπεία. Ο ορμονικός χειρισμός (hormone manipulation) δεν γιατρεύει τον εντοπισμένο καρκίνο του προστάτη, ωστόσο θα σταματά συνήθως την ανάπτυξη του καρκίνου του προστάτη. Αυτή η ύφεση μπορεί να διαρκέσει αρκετά χρόνια.

Η χημειοθεραπεία μπορεί να μη χρησιμοποιείται κατά κανόνα όταν γίνεται αρχικά διάγνωση καρκίνου του προστάτη, ωστόσο μπορεί να προσφερθεί αν ο καρκίνος εξαπλώνεται και δεν ήταν αποτελεσματικές άλλες θεραπείες.

Η διατροφική θεραπεία ή υγιεινή διατροφή που συμπεριλαμβάνει μια ποικιλία τροφών θα εξασφαλίσει ότι προσλαμβάνετε ό,τι χρειάζεται ο οργανισμός σας για να αντεπεξέλθετε στη θεραπευτική αγωγή και την ανάρρωση. Βεβαιωθείτε ότι έχετε συζητήσει τη διατροφή σας με το διαιτολόγο και το γιατρό σας.

Η θεραπευτική άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ανάρρωσή σας από καρκίνο. Η έρευνα έχει δείξει ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετική και μπορεί να μειώσει παρενέργειες όπως η κόπωση. Μιλήστε στο φυσιοθεραπευτή ή στο φυσιολόγο άσκησης και στο γιατρό σας.

Και όσον αφορά τη σωματική και συναισθηματική μου ευεξία;

- Μη φοβάστε να ζητήσετε επαγγελματική και συναισθηματική υποστήριξη.
- Σκεφτείτε να συμμετάσχετε σε μια ομάδα υποστήριξης καρκινοπαθών.
- Μάθετε να αγνοείτε τις ανεπιθύμητες συμβουλές και τις «ιστορίες τρόμου».
- Να ζείτε μέρα με τη μέρα και να θυμάστε ότι κάθε μέρα είναι πιθανό να είναι διαφορετική.

Οι συμπληρωματικές θεραπείες μπορούν να χρησιμοποιούνται παράλληλα με τις ιατρικές θεραπείες και έχει αποδειχθεί ότι ορισμένες βελτιώνουν την ποιότητα ζωής ή μειώνουν τον πόνο. Δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι αυτές οι θεραπείες μπορούν να θεραπεύσουν ή να προλάβουν τον καρκίνο. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι ορισμένες από αυτές τις θεραπείες δεν έχουν ελεγχθεί για παρενέργειες, μπορεί να ενεργούν εις βάρος άλλων ιατρικών θεραπευτικών αγωγών και μπορεί να είναι ακριβές. Ενημερώστε το γιατρό σας σχετικά με όλες τις συμπληρωματικές θεραπείες που σκέφτεστε να χρησιμοποιήσετε.

Πού μπορώ να βρω αξιόπιστες πληροφορίες;

Γραμμή βοήθειας Αντικαρκινικού Συμβουλίου 13 11 20

Πληροφορίες και υποστήριξη για εσάς και την οικογένειά σας με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στην Αυστραλία.

Ιστοχώρος Αντικαρκινικού Συμβουλίου

(με συνδέσμους σε Αντικαρκινικά Συμβούλια πολιτειών και επικρατειών)
www.cancercouncil.com.au

Andrology Australia www.andrologyaustralia.org

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας 13 14 50