



После поставување на дијагноза на рак на простатата After a diagnosis of Prostate Cancer

Откако ќе дознаете дека имате рак на простатата, може да бидете шокирани, вознемирени, загрижени или збунети. Овие реакции се нормални. Може да биде корисно ако зборувате за можностите за лекување со вашиот доктор, семејство и пријатели. Поставувајте прашања и побарајте онолку информации колку што чувствувате дека ви се потребни. Од вас зависи колку ќе сакате да бидете вклучени при донесувањето одлуки за вашето лекување.

Покрај немалигниот рак на кожата, ракот на простатата е најчест вид на рак што се јавува кај мажите. Секоја година во Австралија се дијагностицираат над 17,000 случаи на рак на простатата кај мажи.

Ракот на простатата е невообичаен затоа што кај некои мажи тој бавно се развива и не преставува закана, додека кај други тој може да биде агресивен. Стапките на излекување од ракот на простатата се подобруваат, меѓутоа несаканите последици од лекувањето може негативно да влијаат на вашиот начин на живеење, вклучувајќи ги сексуалното функционирање и способноста да се контролира мочањето.

Како се лекува ракот на простатата?

Во вашето лекување и нега може да бидат вклучени повеќе различни здравствени стручни лица. Одлуката како најдобро да се лекува ракот на простатата зависи од вашата возраст, општата здравствена состојба и степенот и стадиумот на ракот. Иако скоро сите лекувања имаат несакани последици, повеќето од нив може ефикасно да се контролираат. Прашајте го вашиот доктор какви несакани последици можете да очекувате да ви се појават и како најдобро ќе можете да ги контролирате.

Активното следење на болеста понекогаш е логична опција и вашиот доктор ќе 'гледа и чека'. Некои видови на рак на простатата бавно се развиваат и се јавуваат кај постари мажи, што значи дека тие не се опасни по живот. Можните несакани последици од лекувањето, на пример, од операцијата, може повеќе да влијаат на вашиот живот отколку самиот рак. Вие и понатаму ќе треба редовно да правите проверки на простатата, кои може да вклучуваат повторни биопсии за да се осигура дека состојбата не се изменила ако се избере методот на 'внимателно чекање'.

При операцијата се отстранува простатата (простатектомија). Понекогаш може да се отстрани и околното ткиво. За операција потребно е да се престојува во болница во просек три до шест дена, после што следува заздравување во период од шест недели.

Операција се препорачува ако ракот на простатата е локализиран (ракот не се проширил надвор од простатната жлезда) и ако вие сте во добра физичка состојба да ја издржите операцијата. Откако ракот ќе се прошири надвор од простатната жлезда, обично не се препорачува операција, меѓутоа постојат други видови на лекување.

При терапијата со зрачење се користат рендгенски зраци со кои се отстрануваат канцерогените клетки. Терапија со зрачење може да се препорача за лекување на локализиран рак на простатата. Таа може да се користи наместо операција или во комбинација со операција. Таа исто така може да се користи за да се намали големината на ракот и да се ублажат болките, чувството на непријатност или други симптоми.

Со хормонската терапија се намалува машкиот хормон, тестостерон, за да се помогне да се забави растот на ракот. Таа се изведува со користење на лекови кои го спречуваат ослободувањето на хормоните кои предизвикуваат тестисите да произведуваат тестостерон. Оваа терапија се препорачува кога ракот се проширил или ако друг вид на терапија со операција или зрачење не се

соодветни за вас. Хормонската терапија не може да го излечи локализираниот рак на простатата, меѓутоа таа обично ќе го спречи растот на ракот на простатата. Ова повлекување на болеста може да трае неколку години.

Хемотерапијата не мора рутински да се користи кога првпат ќе се дијагностицира рак на простатата, меѓутоа, таа може да се препорача ако ракот се прошири и ако другите видови на лекување не се ефикасни.

Диететската терапија, или здрава исхрана која вклучува разновидна храна, ќе осигура да ги примате потребните материи за вашиот организам за тој да може да се справи со лекувањето и заздравувањето. Осигурете се да разговарате со вашиот диететичар и доктор.

Физичката терапија може да го подобри заздравувањето од рак. Истражувањата покажуваат дека редовната физичка активност е корисна и дека таа може да ги намали несаканите последици, на пример, премореноста. Зборувајте за тоа со вашиот физиотерапевт или физиолог и докторот.

Што да правам во врска со моето физичко и емотивно здравје?

- Не се плашете да побарате професионална и емотивна поддршка.
- Размислете да се вчлените во некоја група за поддршка на лица заболени од рак.
- Научете да ги игнорирате несаканите совети и 'страшните приказни'.
- Живејте го животот од ден за ден и запаметете дека секој ден веројатно ќе биде различен.

Комплементарните (дополнителните) терапии може да се успешни заедно со медицинското лекување и некои од нив се покажале дека го подобруваат квалитетот на животот или дека ја намалуваат болката. Не постојат докази дека овие терапии може да го излечат или спречат ракот. Важно е да запаметите дека некои од овие терапии не се проверени за несакани последици, дека тие може да делуваат негативно на медицинското лекување и дека може да се скапи. Известете го вашиот доктор за сите комплементарни терапии кои размислувате да ги користите.

Каде можам да добијам веродостојни информации?

Програмата **Andrology Australia**
www.andrologyaustralia.org

Информативна линија на Советот за рак
(Cancer Council Helpline) на **13 11 20**

Информации и поддршка за вас и вашето семејство по цена на локален телефонски повик од било каде во Австралија.

Интернет страниците на совет за рак (Cancer Council)
www.cancercouncil.com.au

Служба за преведување и толкување **13 14 50**