



Της δρ Δέσποινας Κατσώχ - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Ο προστάτης σας θέλει... προστασία

Και αυτόν τον Νοέμβριο καλούμε τους άντρες ν' ασχοληθούν με την υγεία τους! Προληπτικές εξετάσεις σε συνδυασμό μ' έναν υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο ζωής μπορούν να περιορίσουν τον κίνδυνο καρκίνου του προστάτη. Είναι ο πρώτος σε συχνότητα καρκίνος στους άντρες.

Ο καρκίνος του προστάτη αν διαγνωσθεί σε αρχικά στάδια, η επιβίωση του ασθενούς στην πενταετία πλησιάζει το 100%. Σύμφωνα με έρευνες, όσοι υποβάλλονται σε προσυμπτωματικό έλεγχο έχουν 20% μικρότερη πιθανότητα να πεθάνουν από καρκίνο του προστάτη σε σχέση με όσους δεν ελέγχονται αλλά και 30% μικρότερη πιθανότητα ν' αναπτύξουν μεταστάσεις. Ο προληπτικός έλεγχος είναι καθοριστικός στην έγκαιρη ανίχνευση της βλάβης και στη ριζική αντιμετώπισή της. Οι άντρες άνω των 50 ετών, πρέπει να επισκέπτονται κάθε χρόνο τον ουρολόγο και ν' αντιμετωπίσουν την αποστολή τους για τη δακτυλική εξέταση, γιατί ο καρκίνος του προστάτη, στα αρχικά στάδια, δεν εκδηλώνει ιδιαίτερα συμπτώματα. Μόνο σε προχωρημένα στάδια της νόσου εμφανίζονται διαταραχές της ούρησης ή συμπτώματα που οφείλονται σε μεταστάσεις, όπως π.χ πόνος στα οστά. Χάρη στο PSA, που είναι πλέον μια εξέταση ρουτίνας, στο 70% των ασθενών η νόσος εντοπίζεται σε πρώιμο στάδιο και το προσδόκιμο επιβίωσης είναι υψηλότερο. Το PSA σε συνδυασμό με τη δακτυλική εξέταση, το διορθικό υπερηχογράφημα και τη βιοψία προστάτη, βοηθά στη σταδιοποίηση της νόσου αλλά και στο να ληφθούν οι σωστές θεραπευτικές αποφάσεις. Σημαντικές πληροφορίες προσφέρει και η πολυπαραμετρική μαγνητική τομογραφία του προστάτη, η οποία σε συνδυασμό με τον διορθικό υπέρηχο, επιτρέπει στοχευμένη βιοψία, από το σημείο του αδένος το οποίο έχει πληγεί. Οι διαπιστωμένοι παράγοντες κινδύνου αφορούν στην ηλικία -ο κίνδυνος αυξάνεται με την

παράδοση του χρόνου-, στη φυλή (οι έγχρωμοι κινδυνεύουν περισσότερο από τους λευκούς) και στην κληρονομικότητα, αν δηλαδή υπάρχει οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του προστάτη. Τα γονιδιακά τεστ αποτελούν νέα ελπιδοφόρα μέθοδο στην προσπάθεια να προβλέψουμε πόσο γρήγορα μπορεί να αναπτυχθεί και να εξαπλωθεί ο καρκίνος του προστάτη. Η ακτινοθεραπεία αντιμετωπίζει αναιμάκτα και αποτελεσματικά τον καρκίνο προστάτη χαμηλού ή υψηλού κινδύνου διατηρώντας την ποιότητα ζωής του.

Με όπλο τη διατροφή

Η διατροφή πρωταγωνιστεί στη μάχη ενάντια στον καρκίνο του προστάτη.

Φρούτα και λαχανικά. Προσφέρουν αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, μέταλλα κ.ά.

Αλκοόλ. Αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά, εγκεφαλικά, υψηλή αρτηριακή πίεση, έλκος του στομάχου, παγκρεατίτιδα και όχι μόνο!

Κόκκινο κρέας. Λιγότερο χοιρινό, αρνί και μοσχάρι. Αποφύγετε το τσίκνισμα: Δημιουργεί καρκινογόνους ενώσεις.

Καυρά και πικάντικα τρόφιμα. Ερεθίζουν τη βλεννογόνο του στομάχου και αυξάνουν την παραγωγή οξέων.

Λιπαρά. Ιδίως τα trans λιπαρά οξέα, συμβάλλουν στη συσσώρευση λίπους στο σώμα, που αποδυναμώνει τα σπερματοζώαρια. Μαγειρέψτε με ελαιόλαδο αντί για βούτυρο.

Λιπαρά ψάρια. Σολομός, σαρδέλες, τόνος, πέστροφα κ.ά. περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά που έχουν συνδεθεί με μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του προστάτη.

Ποιες οι παθήσεις του προστάτη;

Οι άντρες πρέπει ν' αντιμετωπίζουν έγκαιρα τις παθήσεις του προστάτη για να προστατεύσουν την υγεία τους.

Προστατίτιδες. Οδηγούν συχνά τους άντρες κάτω των 50 στον ουρολόγο. Εκδηλώνονται όταν μικρόβια ή άλλοι μικροοργανισμοί προκαλέσουν φλεγμονή στον αδένος. Η προστατίτιδα προκαλεί υψηλό πυρετό, δυσκολία κατά την ούρηση, πόνο και ευαισθησία στην περιοχή των γεννητικών οργάνων αλλά και σεξουαλικές δυσλειτουργίες: Διαταραχές της эρωτικής επιθυμίας, της στύσης και της εκπερμάτωσης. Η έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία είναι καθοριστικές για την καλή υγεία του άντρα.

Καλοήθης υπερπλασία του προστάτη. Από τις συχνότερες παθήσεις που προσβάλλουν τους άντρες μέσης ηλικίας και άνω. Η διόγκωση του προστάτη αδένος αυξάνεται με την ηλικία. Ο διογκωμένος προστάτης φράζει την ουρήθρα με αποτέλεσμα ο ασθενής να δυσκολεύεται κατά την ούρηση με συμπτώματα πολύ ενοχλητικά που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής του. Οι άντρες που πάσχουν από καλοήγη υπερπλασία του προστάτη είναι επιρρεπείς και σε στυτική δυσλειτουργία αλλά και σε διαταραχές της εκπερμάτωσης.



Αυγά, σιτρά, σκόρδο, κρέας, σουσάμι.

Περιέχουν ψευδάργυρο, που συμβάλλει στη δημιουργία εκκρίσεων που βοηθούν το σώμα ν' απορροφήσει την τεστοστερόνη. Ορμονικές ανισορροπίες μπορούν να προκαλέσουν φλεγμονή και ερεθισμό που διογκώνουν τον προστάτη.

Ντομάτα. Περιέχει αντιοξειδωτικό λυκοπένιο. Οι μαγειρεμένες συμβάλλουν στην καλύτερη απορρόφσή του.

Μπρόκολο. Η σουλφοραφάνη του δρα ενάντια στα καρκινικά κύτταρα.

Οσπρία. Περιέχουν φυτοιστρογόνα, με έντονη αντιμυκητοκτόνο και αντιμικροβιακή δράση.

Πράσινο τσάι. Εμποδίζει τη συσσώρευση χοληστερόλης στις αρτηρίες και βοηθά στην πρόληψη των καρδιαγγειακών.

Ρόδι. Πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών.

Αφθονο νερό. Ενυδατώνει και προστατεύει τον οργανισμό.

Ασκηση. Βοηθά να διατηρήσετε το φυσιολογικό βάρος σας, ανάλογα με την ηλικία και τον σωματότυπό σας.