

HEALTH & SOUL | Αντιμετώπιση



* Η Δρ. Δέσποινα Κατσώλη είναι Ακτινοθεραπευτής/ Ογκολόγος, Πρόεδρος της Μη Κερδοσκοπικής Εταιρείας ΑΚΟΣ (www.akoslife.com & www.aktinotherapieia.com)

Προστατεύστε τον προστάτη σας!

Ο καρκίνος του προστάτη θεωρούνταν μέχρι και πρόσφατα ασθένεια ταμπού. Συσχετιζόταν με τη σεξουαλική ικανότητα του άντρα και την πάθηση κάλυπτε ένα... πέπλο μυστηρίου.

ΑΠΟ ΤΗ ΔΡ. ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΚΑΤΣΩΛΗ*

Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ Η ΕΠΙΤΥΧΗΣ ΚΑΙ ΡΙΖΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΚΑΤΑΚΤΗΣΗ ΤΩΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΧΡΟΝΩΝ, χάρη στις ελάχιστες επεμβατικές μεθόδους που αναπτύχθηκαν, οι οποίες προσφέρουν αποθεραπεία, χωρίς να επηρεάζουν τη σεξουαλική λειτουργία του ασθενή. Την ίδια ώρα, αυξάνεται σταδιακά το ενδιαφέρον των αντρών για προληπτικές εξετάσεις, οι οποίες πλέον έχουν εξελιχθεί σε εξετάσεις ρουτίνας. Αυτό βεβαίως δεν σημαίνει ότι πρέπει να εφησυχάζουμε. Κι αυτό γιατί ο καρκίνος του προστάτη παραμένει ο πρώτος σε συχνότητα καρκίνος στους άντρες των δυτικών κοινωνιών, ενώ αποτελεί τη δεύτερη μετά τον καρκίνο του πνεύμονα αιτία θανάτου από νεοπλασματική νόσο.

Ο προστάτης είναι ένας σημαντικός αδένας, ο οποίος βρίσκεται μεταξύ της ουρήθρας και της ουροδόχου κύστης του άντρα. Παρέχει μέρος του υγρού που είναι απαραίτητο για την εκσπερμάτιση ενώ ταυτόχρονα εμπλουτίζει το σπέρμα με τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες. Ο προστάτης έχει ουσιαστική συμμετοχή στη σεξουαλική λειτουργία, η οποία με τη σειρά της επηρεάζεται από τις παθήσεις του, που είναι η προστατίτιδα, η καλοήγησ υπερπλασία και ο καρκίνος.



Η διατροφή και ο τρόπος ζωής

Η πρόληψη του καρκίνου του προστάτη διακρίνεται σε πρωτογενή και δευτερογενή.

Η πρωτογενής πρόληψη αφορά τις διατροφικές συνήθειες των αντρών. Η ελαττωμένη πρόσληψη κόκκινου κρέατος και η αυξημένη κατανάλωση λαχανικών και βιταμινών E & D και ινσοσικείων λειτουργούν προστατευτικά.

Να τι περιλαμβάνει ένας χάρτης πλοήγησης των αντρών:

- ✓ Περιορίστε το αλκοόλ και αποφύγετε τις υπερβολικές ποσότητες καφεΐνης, τα καυτερά αλλά και τα πικάντικα τρόφιμα.
- ✓ Φρούτα και λαχανικά προσφέρουν αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, μέταλλα και άλλες θρεπτικές ουσίες. Ταυτόχρονα περιορίζουν στο στομάχι τον χώρο για λιπαρά.
- ✓ Λιπαρά ψάρια (σολομός, σαρδέλες, τόνος, πέστροφα κ.ά.) περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά, τα οποία έχουν συνδεθεί με μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του προστάτη. Καταναλώστε λιπαρά ψάρια τουλάχιστον μία με δύο φορές την εβδομάδα.
- ✓ Διατροφή χαμηλή σε λιπαρά. Προτιμήστε το φυτικό λίπος και αποφύγετε το ζωικό. Μαγειρέψτε με ελαιόλαδο αντί για βούτυρο και προσθέστε ξηρούς καρπούς ή σπόρους στη σαλάτα σας αντί για τυρί ή ντρέισιγκ με κρέμες γάλακτος.
- ✓ Μειώστε τη χοληστερόλη.
- ✓ Πίνετε πράσινο τσάι. Εμποδίζει τη συσσώρευση χοληστερόλης στις αρτηρίες και βοηθά στην πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου.
- ✓ Βάλτε στη διατροφή σας φασόλια, ρεβίθια, φακές και φιστίκια. Είναι πολύτιμες πηγές ισοφλαβονών, οι οποίες χαρακτηρίζονται από έντονη αντιμικροβιακή δράση.
- ✓ Αυξήστε την πρόσληψη ψευδαργύρου, ο οποίος συμβάλλει στη δημιουργία εκκρίσεων που βοηθούν το σώμα να απορροφήσει την τεστοστερόνη. Ορμονικές ανισορροπίες μπορούν να προκαλέσουν φλεγμονή και ερεθισμό με αποτέλεσμα τη διόγκωση του προστάτη. Ψευδάργυρο περιέχουν αυγά, σπινάκι, σκόρδο, κρέας, σουσάμι κ.ά.
- ✓ Ασκηθείτε! Η άσκηση βοηθά να διατηρήσετε το βάρος σας ή και να χάσετε βάρος, αν είστε πάνω από τα προβλεπόμενα όρια για την ηλικία και τον σωματότυπό σας.

Κάντε επίσκεψη στον ουρολόγο!

Η δευτερογενής πρόληψη στόχο έχει την πρόωπη διάγνωση: συνιστάται επίσης προληπτικός έλεγχος στους άντρες άνω των 50 ετών. Οι άντρες πρέπει να εγκαταλείψουν την απροθυμία τους να επισκεφτούν τον ουρολόγο αλλά και να αντιμετωπίσουν την αποστροφή τους για τη δακτυλική εξέταση. Κι αυτό γιατί ο καρκίνος του προστάτη στα αρχικά στάδια δεν εκδηλώνει ιδιαίτερα συμπτώματα: ο προληπτικός έλεγχος είναι καθοριστικός στην έγκαιρη ανίχνευση και στη ριζική αντιμετώπισή του. Μόνο σε προχωρημένα στάδια της νόσου εμφανίζονται διαταραχές της ούρησης ή συμπτώματα που οφείλονται σε μεταστάσεις: για παράδειγμα, ο πόνος στα οστά.

Το PSA είναι πλέον εξέταση ρουτίνας. Σε συνδυασμό με τη δακτυλική εξέταση, το διορθικό υπερηχογράφημα και τη βιοψία προστάτη, βοηθά στη σταδιοποίηση της νόσου αλλά και στο να ληφθούν σωστές θεραπευτικές αποφάσεις. Χάρη στο PSA, στο 70% των ασθενών η νόσος εντοπίζεται σε πρώιμο στάδιο και το προσδόκιμο επιβίωσης είναι υψηλότατο. Οι διαπιστωμένοι παράγοντες κινδύνου αφορούν την ηλικία - ο κίνδυνος αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου -, τη φυλή (με τους έγχρωμους να κινδυνεύουν περισσότερο από τους λευκούς) αλλά και την κληρονομικότητα, αν δηλαδή υπάρχει οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του προστάτη.

- ✓ Αν ο καρκίνος του προστάτη διαγνωσθεί σε αρχικά στάδια, η επιβίωση του ασθενούς στην πενταετία πλησιάζει το 100%.
- ✓ Πανευρωπαϊκά, κάθε 15 λεπτά διαγιγνώσκεται ένα νέο περιστατικό καρκίνου του προστάτη: στις ΗΠΑ κάθε 3 λεπτά διαγιγνώσκεται μία νέα περίπτωση.
- ✓ Τα 2/3 των ασθενών είναι κατά τη διάγνωση από 45 έως 75 ετών. Τα τελευταία χρόνια καταγράφονται αυξημένα περιστατικά και σε νεότερους άνδρες ηλικίας 45-50 ετών.
- ✓ Στην Ελλάδα καταγράφονται κάθε χρόνο περίπου 3.000 νέες περιπτώσεις, ενώ στην Αμερική περίπου 220.000.
- ✓ Ένας στους 6 άντρες διαγιγνώσκεται με καρκίνου του προστάτη κι ένας στους 30 θα πεθάνει από αυτήν.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

Η ακτινοθεραπεία χρησιμοποιείται στη ριζική θεραπεία του εντοπισμένου καρκίνου του προστάτη περίπου εδώ και έναν αιώνα. Έχουν αναπτυχθεί δυο μέθοδοι: η κλασική εξωτερική ακτινοθεραπεία και η ενδοϊσχική βραχυθεραπεία. Με την ακτινοθεραπευτική ογκολογική αγωγή ο ασθενής με εντοπισμένο καρκίνου προστάτη χαμηλού ή υψηλού κινδύνου αντιμετωπίζεται αναιμιακά και αποτελεσματικά, διατηρώντας την ποιότητα ζωής του.

Η βραχυθεραπεία υπόσχεται πλήρη θεραπεία χωρίς ο ασθενής να υποστεί την ταλαιπωρία του χειρουργείου. Πρόκειται για την πλέον εξελιγμένη μέθοδο εμφύτευσης ραδιενεργών πηγών στον ιστό του προστάτη που προσφέρει παγκοσμίως εξαιρετικά μακροχρόνια ποσοστά ίασης (άνω των 20 ετών).

Η χειρουργική αφαίρεση του προστάτη αδένος στην περίπτωση καλοήθους υπερπλασίας γίνεται από την ουρήθρα χωρίς τομές. Οι τεχνικές που συσπίνονται σήμερα είναι ελάχιστα επεμβατικές, σχεδόν αναιμιακές, με ελάχιστο χρόνο παραμονής στο νοσοκομείο, γρήγορη ανάρρωση και με πολύ καλά λειτουργικά αποτελέσματα, όπως ενδοσκοπική εκτομή με laser, ενδοσκοπική εκτομή διά βελόνης ή με μικροκύματα, τα προστατικά stents και η ηλεκτροεξάνωση. Οι τεχνικές της ριζικής προστατεκτομής στην περίπτωση κακοήθειας έχουν βελτιωθεί πάρα πολύ και στα χέρια έμπειρων χειρουργών δίνουν εξαιρετικά αποτελέσματα στην εγκράτεια των ούρων αλλά και στη συσπική λειτουργία. Σημαντική είναι και η ορμονοθεραπεία.

Αντί επιλόγου

«Μηδέν της τύχης, αλλά πάντα της ευβουλίας και της προνοίας», έχει πει ο Πλούταρχος, δηλαδή, τίποτα δεν εξαρτάται από την τύχη, αλλά όλα από την ορθή κρίση και την προνοητικότητα. Πρόληψη είναι η λέξη-κλειδί στον προστάτη. Προληπτικές εξετάσεις, υγιεινός και ισορροπημένος τρόπος ζωής και διατροφής είναι η ασφαλέστερη υποθήκη για πολλά και ποιοτικά χρόνια ζωής.

INFO: Η μη κερδοσκοπική εταιρεία ΑΚΟΣ με τις δράσεις της αφενός αναδεικνύει τη σημασία της πρόληψης στον καρκίνο και αφετέρου στηρίζει ογκολογικούς ασθενείς και αποθεραπευμένους της νόσου. Άκος στα αρχαία ελληνικά σημαίνει θεραπεία.

