

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

Πληροφορίες για άντρες που έχουν διαγνωστεί με προχωρημένο/μεταστατικό καρκίνο του προστάτη, τις συντρόφους και τις οικογένειές τους.



Prostate Cancer
Foundation
of Australia

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

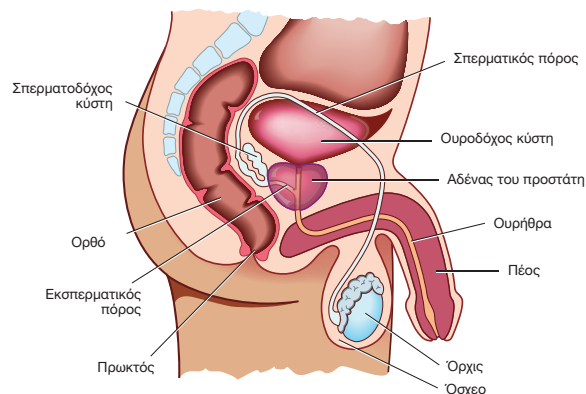
Τι είναι ο καρκίνος του προστάτη;

Ο προστάτης είναι ένας μικρός αδένας που βρίσκεται κάτω από την ουροδόχο κύστη και μπροστά από το ορθό. Περιβάλλει την ουρήθρα, το σωληνάκι που έρχεται από την ουροδόχο κύστη, προς τα έξω μέσω του πέους μέσω του οποίου τα σπέρμα και το σπέρμα εξέρχονται από το σώμα. Ο αδένας του προστάτη είναι μέρος του αντρικού αναπαραγωγικού συστήματος (βλέπε διάγραμμα)

Ο προστάτης παράγει μέρος του υγρού που αποτελεί το σπέρμα, το οποίο εμπλουτίζει και προστατεύει το σπέρμα. Ο προστάτης χρειάζεται την αντρική ορμόνη τεστοστερόνη για να μεγαλώσει και να αναπτυχθεί. Η τεστοστερόνη παράγεται από τους όρχεις.

Ο αδένας του προστάτη έχει περίπου το μέγεθος ενός καρδιού και είναι φυσιολογικό να διογκωθεί όσο περνάει η ηλικία των αντρών. Μερικές φορές αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, όπως δυσκολία στην ούρηση.

Το αντρικό αναπαραγωγικό σύστημα



Ο καρκίνος του προστάτη εμφανίζεται όταν αναπτύσσονται μη φυσιολογικά κύτταρα στον προστάτη. Αυτά τα κύτταρα έχουν τη δυνατότητα να συνεχίσουν να πολλαπλασιάζονται και πιθανόν να εξαπλωθούν πέρα του προστάτη. Ο καρκίνος που περιορίζεται στον προστάτη λέγεται **τοπικός** καρκίνος του προστάτη. Αν ο καρκίνος επεκτείνεται στον περιβάλλοντα ιστό κοντά στον προστάτη ή στους λεμφαδένες της πυέλου, λέγεται **τοπικά προχωρημένος** καρκίνος του προστάτη. Μερικές φορές μπορεί να εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος, συμπεριλαμβανομένων άλλων οργάνων, λεμφαδένων (εκτός της λεκάνης) και στα κόκκαλα. Αυτός λέγεται **προχωρημένος** ή **μεταστατικός** καρκίνος του προστάτη. Ωστόσο, οι περισσότεροι καρκίνοι του προστάτη αναπτύσσονται πολύ αργά και περίπου το 95% των αντρών ζουν τουλάχιστον για 5 χρόνια μετά τη διάγνωση, ειδικά αν είχαν διαγνωστεί με τοπικό καρκίνο του προστάτη.

1. Εισαγωγή	4
Η εμπειρία σας με τον καρκίνο του προστάτη	5
2. Γενικές πληροφορίες για τον προχωρημένο καρκίνο του προστάτη	6
Ποια είναι τα συμπτώματα του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη;	6
Ποιες είναι οι προοπτικές για τον προχωρημένο καρκίνο του προστάτη;	6
Επαγγελματίες υγείας που μπορεί να δείτε	6
3. Εξετάσεις για τη διάγνωση του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη	9
4. Κατανόηση των αποτελεσμάτων των εξετάσεων για προχωρημένο καρκίνο του προστάτη	11
5. Πώς αντιμετωπίζεται ο προχωρημένος καρκίνος του προστάτη	13
Ορμονοθεραπεία	15
Χημειοθεραπεία	17
Ραδιοϊσοτοπική θεραπεία για μεταστάσεις	19
Θεραπεία με εξωτερική ακτινοβολήση	21
Εγχείρηση	22
Προσεκτική αναμονή	22
Κλινικές δοκιμές και πειραματικές θεραπείες	23
6. Πώς μπορώ να γνωρίζω αν η θεραπεία μου αποδίδει;	25
7. Διαχείριση των παρενεργειών από τις θεραπείες για τον προχωρημένο καρκίνο του προστάτη	26
Παρενέργειες της ορμονοθεραπείας	26
Παρενέργειες της χημειοθεραπείας	26
Παρενέργειες της ραδιοϊσοτοπικής θεραπείας	30
Παρενέργειες της εγχείρησης και θεραπείας με εξωτερική ακτινοβολήση	30
8. Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας	31
9. Ανακουφιστική φροντίδα και φροντίδα στο τέλος της ζωής	32
Τι είναι η ανακουφιστική φροντίδα;	32
Τι είναι η φροντίδα για το τέλος της ζωής;	33
10. Πού να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη	35
11. Πηγές	36
12. Γλωσσάρι	37

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

1. Εισαγωγή

Αν διαβάσετε αυτό το φυλλάδιο, εσείς ή κάποιο στενό σας πρόσωπο μπορεί να αντιμετωπίζετε προχωρημένο καρκίνο του προστάτη (που επίσης λέγεται μεταστατικός καρκίνος του προστάτη). Αν κάποιος διαγνωστεί με καρκίνο αυτού του σταδίου μπορεί να είναι πολύ ανησυχητικό για τον άντρα και τη σύντροφό του, την οικογένεια και του φίλους του. Μπορεί να είναι μια περίοδος συναισθηματικής αναταραχής που μπορεί να σας κάνει να νιώθετε φοβισμένος, ανήσυχος, ευάλωτος, αβέβαιος και ανίσχυρος.

Σκοπός αυτού του φυλλαδίου είναι να σας βοηθήσει να καταλάβετε τον προχωρημένο καρκίνο του προστάτη, πώς αντιμετωπίζεται και πώς μπορείτε να διαχειριστείτε τις συνέπειες της ασθένειας και τη θεραπεία της στην καθημερινή σας ζωή.

Ο τοπικός ή τοπικά προχωρημένος καρκίνος του προστάτη αντιμετωπίζεται διαφορετικά από τον προχωρημένο καρκίνο του προστάτη. Μπορείτε να διαβάσετε το φυλλάδιο Καρκίνος του προστάτη - ένας οδηγός για άντρες που έχουν διαγνωσθεί πρόσφατα που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Η εμπειρία σας με τον καρκίνο

Μετά τη διάγνωση του καρκίνου του προστάτη, είναι συνηθισμένο να δείτε διάφορους επαγγελματίες υγείας με διαφορετική ειδικότητα που εργάζονται μαζί σε μια ιατρική ομάδα (μερικές φορές λέγεται και διεπιστημονική ομάδα). Αυτή η ομάδα περιλαμβάνει επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τη διάγνωση του καρκίνου, τη θεραπεία του καρκίνου, τη διαχείριση των συμπτωμάτων και τις παρενέργειες που έχετε και σας βοηθάει με τα συναισθήματα ή τις ανησυχίες σας κατά τη διάρκεια της εμπειρίας σας με τον καρκίνο.

Η εμπειρία του καρκίνου δεν είναι ίδια για όλους, ακόμη και για εκείνους με το ίδιο είδος καρκίνου. Ανάλογα με το βαθμό (την επιθετικότητα του καρκίνου) και το στάδιο (πόσο έχει εξαπλωθεί) του καρκίνου του προστάτη σας και τυχόν υποκείμενες ιατρικές παθήσεις, η εμπειρία σας μπορεί να είναι αρκετά διαφορετική απ' αυτή κάποιου άλλου.

Η εμπειρία σας με τον καρκίνο του προστάτη



Όπως δείχνει το παραπάνω διάγραμμα, μπορεί να είναι χρήσιμο να σκεφτούμε την εμπειρία του καρκίνου ως διαφορετικά στάδια: εντοπισμός, διάγνωση, θεραπεία, επακόλουθη φροντίδα και είτε ζωή μετά τον καρκίνο ή ζωή με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη. Καταπιαστείτε με ένα στάδιο την κάθε φορά, ώστε να μπορέσετε να αναλύσετε κάτι που μπορεί να σας φαίνεται σαν μια εξουθενωτική κατάσταση, σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα βήματα.

Από τη στιγμή που εντοπιστεί ο καρκίνος του προστάτη, η ιατρική σας ομάδα θα επικεντρωθεί στην επιβίωση – κάθε πτυχή της υγείας και ευεξίας σας όσο ζείτε με τον καρκίνο και όχι μόνο. Η επιβίωση αφορά επίσης την οικογένεια και τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

2. Γενικές πληροφορίες για τον προχωρημένο καρκίνο του προστάτη

Ο προχωρημένος καρκίνος του προστάτη είναι όταν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί έξω από τη λεκάνη σε άλλα μέρη του σώματος. Ο καρκίνος συνήθως εξαπλώνεται στους λεμφαδένες και στα κόκκαλα, αλλά μπορεί να εξαπλωθεί σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Όταν ο καρκίνος εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος, λέγεται ότι έχει κάνει «μετάσταση». Οι καρκίνοι που εμφανίζονται αλλού ονομάζονται μεταστάσεις.

Για μερικούς άντρες με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη, ο καρκίνος έχει ήδη εξαπλωθεί όταν εντοπιστεί για πρώτη φορά. Άλλοι μπορεί να αναπτύξουν προχωρημένη νόσο σε κάποιο διάστημα μετά την πρώτη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη. Αυτό λέγεται **υποτροπιάζουσα ασθένεια**.

Ποια είναι τα συμπτώματα του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη;

Ο προχωρημένος καρκίνος του προστάτη δεν προκαλεί πάντοτε συμπτώματα. Αν παρουσιάσετε συμπτώματα, το είδος των συμπτωμάτων που θα έχετε εξαρτώνται από το μέρος που έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος. Ο καρκίνος που αναπτύσσεται στον προστάτη μπορεί να προκαλέσει δυσκολίες στην ούρηση όπως συχνουρία, αδύναμη ροή, αιμορραγία ή δυσφορία. Αν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί στα κόκκαλα, μπορεί να πονάτε στη μέση, στο πάνω μέρος των μηρών ή στους γοφούς. Ο προχωρημένος καρκίνος του προστάτη μπορεί επίσης να προκαλέσει ξαφνική απώλεια βάρους και κόπωση. Να συζητάτε πάντοτε με το γιατρό σας τα συμπτώματα που έχετε.

Ποιες είναι οι προοπτικές για τον προχωρημένο καρκίνο του προστάτη;

Μετά τη διάγνωση με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη, οι περισσότεροι άντρες θέλουν να μάθουν αν ο καρκίνος τους μπορεί να αντιμετωπιστεί. Υπάρχουν πολλές αποτελεσματικές θεραπείες και τακτικά εφαρμόζονται καινούργιες θεραπείες. Παρόλο που ο προχωρημένος καρκίνος του προστάτη δεν γιαιτρεύεται, οι σημερινές θεραπείες μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο της ανάπτυξης του καρκίνου, στη διαχείριση των συμπτωμάτων σας και στην παράταση του προσδόκιμου χρόνου της ζωής σας, διατηρώντας παράλληλα μια καλή ποιότητα ζωής.

Επαγγελματίες υγείας που μπορεί να δείτε

Είναι πιθανό να δείτε αρκετούς επαγγελματίες υγείας με διαφορετική ειδικότητα που εργάζονται μαζί ως ιατρική ομάδα (γνωστή επίσης και ως διεπιστημονική ομάδα) για να σας βοηθήσουν να ζήσετε και να διαχειριστείτε την εμπειρία σας με τον καρκίνο του προστάτη.

Η ομάδα περιλαμβάνει επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται στη διάγνωση του καρκίνου σας, συστήνουν και παρέχουν θεραπεία, διαχειρίζονται τα συμπτώματα και τις παρενέργειες, βοηθάνε στην αποκατάσταση από τη θεραπεία και παρέχουν υποστήριξη για να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματα και τις πρακτικές ανησυχίες σας κατά τη διάρκεια της εμπειρίας σας με τον καρκίνο.

Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να έχετε μαζί σας στα ραντεβού αυτά τη σύντροφό σας ή κάποιο κοντινό σας πρόσωπο, καθώς τέσσερα αυτιά είναι καλύτερα από δύο όταν πρόκειται για τόσο σημαντικές πληροφορίες.

Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να γράψετε τις ερωτήσεις για τις οποίες θα θέλατε μια απάντηση και να σημειώσετε τις πληροφορίες που σας δίνουν.

Μερικοί από τους ειδικούς που μπορεί να δείτε περιλαμβάνουν:

Ακτινοθεραπευτής ογκολόγος: ειδικός γιατρός που ασχολείται με τη θεραπεία του καρκίνου χρησιμοποιώντας ακτινοθεραπεία.

Ακτινολόγος: ειδικός που εκτελεί και διερμηνεύει τις διαγνωστικές τομογραφίες και χορηγεί θεραπεία με τη χρήση ακτίνων Χ, υπέρηχο και εξοπλισμό μαγνητικής τομογραφίας.

Αναγνωρισμένος φυσιολόγος άσκησης: επαγγελματίας παραϊατρικών υπηρεσιών που ειδικεύεται στη χορήγηση ενός εξατομικευμένου και ασφαλούς προγράμματος ασκήσεων ως μέρος της θεραπείας του καρκίνου σας.

Ανδρολόγος: ειδικός στην υγεία των ανδρών, συμπεριλαμβανομένων γενικών εξετάσεων και σεξουαλικής υγείας.

Γενικός ιατρός (GP): γιατρός που φροντίζει τα καθημερινά προβλήματα της υγείας σας, συντονίζει τη φροντίδα και παρέχει παραπομπές σε άλλους ειδικούς όταν απαιτείται. Ο οικογενειακός σας γιατρός είναι το πρώτο άτομο που θα δείτε.

Διαιτολόγος: επαγγελματίας παραϊατρικών υπηρεσιών που προτείνει το καλύτερο διατροφικό πρόγραμμα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία και κατά τη διάρκεια της ανάρρωσής σας.

Ειδικός ανακουφιστικής φροντίδας ή νοσηλευτής ανακουφιστικής φροντίδας: ειδικός στον έλεγχο του πόνου και των συμπτωμάτων ο οποίος συνεργάζεται στενά με την ιατρική σας ομάδα.

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

Ενδοκρινολόγος: ειδικός γιατρός που ειδικεύεται στις ορμόνες, στη χημεία του σώματος και την οστική πυκνότητα.

Εξειδικευμένος Νοσηλευτής για τον Καρκίνο του Προστάτη: νοσηλευτής που έχει κάνει εξειδικευμένη εκπαίδευση για να παρέχει θεραπεία, υποστήριξη και βοήθεια σε όλα τα στάδια του καρκίνου του προστάτη.

ΙΑτρικός ογκολόγος: ειδικός γιατρός που χρησιμοποιεί προηγμένα φάρμακα και φαρμακευτικές ουσίες (π.χ. χημειοθεραπεία) για την αντιμετώπιση του καρκίνου.

Ιατρός πυρηνικής ιατρικής: γιατρός που χρησιμοποιεί ραδιενεργές ουσίες για την εκτέλεση τομογραφιών πυρηνικής ιατρικής και μερικές φορές εκτελεί θεραπεία.

Κοινωνικός λειτουργός: επαγγελματίας που ενημερώνει για υπηρεσίες υποστήριξης και για θέματα που σχετίζονται με το πώς να ανταπεξέλθετε στο σπίτι από σωματικής, κοινωνικής και οικονομικής άποψης.

Μικροβιολόγος: ειδικός που κάνει εξετάσεις για την αξιολόγηση του βαθμού ή της επιθετικότητας του καρκίνου.

Νοσηλευτής για την ακράτεια: νοσηλευτής που έχει κάνει εξειδικευμένη εκπαίδευση στη διαχείριση των προβλημάτων που σχετίζονται με την ακράτεια (προβλήματα ούρησης και εντέρου) μετά τη θεραπεία.

Νοσηλευτής ογκολογίας: νοσηλευτής που έχει ειδικευτεί στον καρκίνο για να παρέχει θεραπεία, στήριξη και βοήθεια σε όλα τα στάδια της θεραπείας του καρκίνου.

Νοσηλευτής ουρολογίας: νοσηλευτής που έχει εξειδικευτεί στην ουρολογία για την παροχή θεραπείας, στήριξης και βοήθειας σε όλα τα στάδια της ουρολογικής θεραπείας.

Ουρολόγος: ειδικός γιατρός που ασχολείται με παθήσεις του ουροποιητικού και του αναπαραγωγικού συστήματος.

Σεξοθεραπευτής: επαγγελματίας που παρέχει σεξοθεραπεία και συμβουλευτική σχέσεων σε άτομα ή ζευγάρια που αντιμετωπίζουν θέματα σεξουαλικότητας και προβλήματα στις σχέσεις.

Συντονιστής νοσηλευτής καρκίνου: νοσηλευτής που συντονίζει τη φροντίδα και τις θεραπείες για τον καρκίνο και συνεργάζεται με άλλους φορείς φροντίδας.

Φαρμακοποιός: επαγγελματίας υγείας που χορηγεί φάρμακα και παρέχει συμβουλές για τα φάρμακα.

Φυσιοθεραπευτής: επαγγελματίας παραϊατρικών υπηρεσιών που ειδικεύεται στην κίνηση και τη λειτουργία του σώματος και συμβουλεύει για την επανέναρξη των κανονικών σωματικών δραστηριοτήτων και τις ασκήσεις του πνευμικού εδάφους.

Ψυχολόγος: επαγγελματίας που παρέχει βοήθεια για συναισθηματικά, κοινωνικά και πνευματικά θέματα.

3. Εξετάσεις για τη διάγνωση του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

Η διάγνωση και η παρακολούθηση του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη ως επί το πλείστον γίνεται με τη χρήση τομογραφιών που καθορίζουν την εξάπλωση του καρκίνου. Οι εξετάσεις για το PSA χρησιμοποιούνται επίσης συχνά για την παρακολούθηση της αποτελεσματικότητας της θεραπείας. Μπορεί να χρειαστείτε βιοψία ή ψηλάφηση του ορθού.

Αξονική Τομογραφία

Στην αξονική ή υπολογιστική τομογραφία (Computerised tomography - CT) χρησιμοποιούνται ακτίνες X για να απεικονίσουν λεπτομερείς εικόνες του εσωτερικού του σώματος. Η τομογραφία μπορεί να γίνει για να δείξει σε ποια μέρη του σώματος έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος με βάση τον εντοπισμό ανώμαλων χαρακτηριστικών όπως διογκωμένοι λεμφαδένες ή οστικές αποφύσεις.

Σπινθηρογράφημα οστών

Αυτό γίνεται με την έγχυση μιας ελαφράς ραδιενεργούς ουσίας στο σώμα για να διαπιστωθεί αν υπάρχουν καρκινικά κύτταρα που καταστρέφουν τα οστά. Ένα θετικό σπινθηρογράφημα μπορεί να μη σημαίνει ότι έχετε καρκίνο του προστάτη - μπορεί επίσης να οφείλεται σε άλλες αιτίες βλάβης των οστών, όπως ένα παλιό κάταγμα ή φλεγμονή.

Ειδικό Μεμβρανικό Προστατικό Αντιγόνο - Ποζιτρονική Τομογραφία

Η τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων (positron emission tomography ή PET) γίνεται με την έγχυση μιας ελαφράς ραδιενεργούς ουσίας στο σώμα. Τα καρκινικά κύτταρα μπορεί να εμφανιστούν πιο φωτεινά στην τομογραφία.

Τα αρχικά PSMA σημαίνουν ειδικό μεμβρανικό προστατικό αντιγόνο. Είναι μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στην επιφάνεια των κυττάρων του προστάτη. Η τομογραφία PSMA-PET (γνωστή και ως τομογραφία «γαλλίου» ή τομογραφία «F18») γίνεται με την έγχυση μιας ραδιενεργούς ουσίας συνδεδεμένη σε ένα μόριο που μπορεί να προσκολληθεί στην πρωτεΐνη PSMA στο σώμα. Αυτός είναι ένας πολύ ευαίσθητος και ακριβής τρόπος για την απεικόνιση και εντοπίζει επακριβώς τον καρκίνο του προστάτη όπου κι αν βρίσκεται στο σώμα.

Μαγνητική τομογραφία (Magnetic resonance imaging - MRI)

Η μαγνητική τομογραφία είναι μια απεικόνιση για να εκτιμηθεί το μέγεθος του προστάτη και να προσδιοριστεί αν υπάρχει πιθανότητα ύπαρξης καρκίνου.

Η μαγνητική τομογραφία δεν χρησιμοποιείται συχνά στον προχωρημένο καρκίνο του προστάτη αλλά μερικές φορές συστήνεται αν υπάρχει καρκίνος στους σπόνδυλους. Η μαγνητική τομογραφία δεν είναι ασφαλής αν έχετε ορισμένους είδους μεταλλικά εμφυτεύματα ή ιατρικές συσκευές οπουδήποτε στο σώμα σας (π.χ. πλάκες, βίδες ή ιατρικές συσκευές όπως βηματοδότης και κοχλιακά εμφυτεύματα), γι' αυτό αν έχετε πρέπει να το πείτε στο γιατρό.

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

Εξέταση για το PSA

Η εξέταση για το PSA είναι μια εξέταση αίματος που ελέγχει για αυξημένα επίπεδα μιας πρωτεΐνης στο αίμα που λέγεται ειδικό προστατικό αντιγόνο (Prostate Specific Antigen - PSA). Το PSA παράγεται από τα κύτταρα του προστάτη. Αν έχετε ήδη διαγνωστεί και κάνετε θεραπεία για καρκίνο του προστάτη, τα αυξημένα επίπεδα μπορεί να υποδηλώνουν ότι ο καρκίνος έχει επιστρέψει και μεγαλώνει.

Βιοψία

Βιοψία είναι όταν αφαιρούνται πολλαπλά μικρά δείγματα ιστού και αποστέλλονται σε μικροβιολόγο για να τα εξετάσει. Στον προχωρημένο καρκίνο του προστάτη, τα δείγματα μπορεί να παρθούν από τον προστάτη ή από άλλα μέρη του σώματος στα οποία έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος.

Καμία τεχνολογία δεν είναι τέλεια. Οι τομογραφίες μπορούν να βρουν μόνο ανωμαλίες αν είναι πάνω από ένα ορισμένο μέγεθος. Οι γιατροί σας θα χρησιμοποιήσουν πολλές διαφορετικές πηγές πληροφοριών για να καταλήξουν σε συμπεράσματα σχετικά με το είδος του καρκίνου που έχετε, πού βρίσκεται και ποιες μπορεί να είναι οι καλύτερες επιλογές θεραπείας για εσάς.

4. Κατανόηση των αποτελεσμάτων των εξετάσεων για προχωρημένο καρκίνο του προστάτη

Για να αποφασίσει πώς να αντιμετωπιστεί καλύτερα ο προχωρημένος καρκίνος του προστάτη, ο γιατρός σας θα καθορίσει το είδος του καρκίνου που έχετε (ο βαθμός του καρκίνου) και πόσο έχει εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος (στο στάδιο του καρκίνου).

Βαθμός καρκίνου του προστάτη

Όταν ένας άντρας διαγνωστεί πρόσφατα με καρκίνο του προστάτη, η βιοψία γίνεται για να προσδιοριστεί πόσο πιθανό είναι να αναπτυχθεί γρήγορα ο καρκίνος και να εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος. Ο μικροβιολόγος θα καθορίσει μια βαθμολογία Gleason ή και Ομάδα Βαθμού ISUP στον καρκίνο. Όσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία ή η Ομάδα Βαθμού, τόσο πιθανότερο είναι ότι ο καρκίνος θα αναπτυχθεί γρήγορα και θα εξαπλωθεί.

Οι προχωρημένοι καρκίνοι του προστάτη έχουν ήδη εξαπλωθεί, αλλά η βιοψία μπορεί μερικές φορές να εντοπίσει ασυνήθιστα είδη καρκίνου του προστάτη (π.χ. νευροενδοκρινικούς όγκους, που είναι ασυνήθιστοι) οι οποίοι μπορεί να ανταποκρίνονται σε διαφορετικό είδος θεραπείας. Οι αποφάσεις θεραπείας για προχωρημένους καρκίνους του προστάτη βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στο πόσο έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος, τη θέση των όγκων και το είδος του καρκίνου.

Περισσότερες πληροφορίες για τη βαθμολόγηση του καρκίνου μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο Καρκίνος του προστάτη - Ένας οδηγός για άντρες που έχουν διαγνωστεί πρόσφατα που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Στάδιο καρκίνου του προστάτη

Το στάδιο περιγράφει το μέγεθος του καρκίνου κι αν έχει εξαπλωθεί έξω από τον προστάτη. Αυτή η σταδιοποίηση συνήθως βασίζεται στα αποτελέσματα των τομογραφιών, συμπεριλαμβανομένης της μαγνητικής τομογραφίας, αξονικής τομογραφίας, απεικόνισης πυκνότητας των οστών και τομογραφία PMSA-PET.

Το σύστημα TNM είναι το τυπικό σύστημα για τον προσδιορισμό του σταδίου του καρκίνου. Υπάρχουν τρία μέρη στην προσέγγιση της σταδιοποίησης TNM:

- **Στάδιο T (όγκος):** Αυτό αναφέρεται στο μέγεθος του όγκου στον προστάτη και πόσο έχει εξαπλωθεί έξω από τον προστάτη. Όσο μικρότερος είναι ο αριθμός, τόσο λιγότερο έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος. Δείτε τον πίνακα στη σελίδα 12.
- **Στάδιο N (κόμβος):** Αυτό δείχνει αν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί σε παρακείμενους λεμφαδένες στην περιοχή της λεκάνης. Μια βαθμολογία N0 σημαίνει ότι δεν υπάρχει καρκίνος στους παρακείμενους λεμφαδένες και N1 σημαίνει ότι υπάρχει καρκίνος στους παρακείμενους λεμφαδένες.
- **Στάδιο M (μετάσταση):** Αυτό δείχνει αν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος, όπως στα κόκκαλα. Η βαθμολογία M0 σημαίνει ότι δεν υπάρχουν μεταστάσεις. M1 σημαίνει ότι έχει γίνει μετάσταση σε άλλα μέρη του σώματος.

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

Οι προχωρημένοι καρκίνοι του προστάτη είναι καρκίνοι που έχουν εξαπλωθεί έξω απ' τον προστάτη.

Οι **τοπικά προχωρημένοι** όγκοι έχουν εξαπλωθεί πέρα από τις άκρες του αδένου του προστάτη (T3) ή σε παρακείμενες δομές όπως η ουροδόχος κύστη, το ορθό ή το πυελικό τοίχωμα (T4). Οι όγκοι που έχουν εξαπλωθεί στους παρακείμενους λεμφαδένες της λεκάνης λέγονται **N1** στο σύστημα TNM. Αυτοί συχνά αποκαλούνται καρκίνοι **σταδίου III ή σταδίου IVa**.

Και στις δύο αυτές περιπτώσεις, η διαχείριση συνήθως εξακολουθεί να έχει ως στόχο τη γιατρεία και πολλές από τις αρχές διαχείρισης είναι παρόμοιες με αυτές που περιγράφονται στο φυλλάδιό μας για τον τοπικό καρκίνο του προστάτη: *Καρκίνος του προστάτη - Ένας οδηγός για άντρες που έχουν διαγνωστεί πρόσφατα* που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Όταν ο καρκίνος του προστάτη έχει εξαπλωθεί σε λεμφαδένες έξω από τη λεκάνη ή σε οστά ή άλλα όργανα, τότε αυτοί είναι **M1** στο σύστημα TNM και συχνά αναφέρονται ως **καρκίνοι σταδίου IV**. Οι πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο αναφέρονται κυρίως σ' αυτούς τους καρκίνους που έχουν κάνει μετάσταση (δηλαδή έχουν εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος).

Στάδια καρκίνου του προστάτη



T1 – Στάδιο I TNM

Ο καρκίνος δεν μπορεί να γίνει αισθητός από το γιατρό κατά την εξέταση



T2 – Στάδιο I/II TNM

Ο καρκίνος συνήθως γίνεται αισθητός αλλά δεν έχει εξαπλωθεί έξω από τον προστάτη



T3 – Στάδιο III TNM

Ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί σε παρακείμενο λιπώδη ιστό ή δομές έξω από τον προστάτη



T4 – Στάδιο IV TNM

Ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί σε παρακείμενα όργανα και δομές όπως η ουροδόχος κύστη, το ορθό ή το πυελικό τοίχωμα

5. Πώς αντιμετωπίζεται ο προχωρημένος καρκίνος του προστάτη;

Οι κύριες θεραπείες για τον προχωρημένο καρκίνο του προστάτη κινούνται μέσω του αίματος για να εντοπίσουν και να ελέγξουν τις μεταστάσεις του καρκίνου του προστάτη όπου κι αν βρίσκονται στο σώμα. Αυτές λέγονται **συστημικές θεραπείες**. Παραδείγματα συστημικών θεραπειών περιλαμβάνουν: ορμονοθεραπεία, χημειοθεραπεία και ραδιοϊσοτοπική θεραπεία.

Μερικές φορές, μπορεί να χρησιμοποιηθούν τοπικές θεραπείες που στοχεύουν συγκεκριμένα μέρη του καρκίνου του προστάτη για τον έλεγχο του καρκίνου που έχει εξαπλωθεί. Αυτές περιλαμβάνουν θεραπεία με εξωτερική ακτινοβολία και εγχείρηση.

Όταν αποφασίζετε αν θα κάνετε θεραπεία για προχωρημένο καρκίνο του προστάτη

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές επιλογές θεραπείας για τον προχωρημένο καρκίνο του προστάτη. Η καλύτερη θεραπεία για εσάς εξαρτάται από την ηλικία σας, τη γενική κατάσταση της υγείας, τη φύση του καρκίνου σας και τις προτιμήσεις σας.

Αφιερώστε χρόνο για να κατανοήσετε τις διαφορετικές επιλογές θεραπείας και τις παρενέργειές τους. Ρωτήστε τον ιατρικό ογκολόγο, ουρολόγο ή και τον ακτινοθεραπευτή ογκολόγο να σας εξηγήσει τις διάφορες θεραπείες, τι περιλαμβάνουν, τα οφέλη και τις παρενέργειες και γιατί είναι μια καλή επιλογή για εσάς.

Υποστήριξη και πληροφορίες μπορείτε επίσης να λάβετε από το γιατρό σας, τους Εξειδικευμένους Νοσηλευτές για τον Καρκίνο του Προστάτη, το νοσηλευτή ογκολογίας ή και τα μέλη της ομάδας υποστήριξης για τον καρκίνο του προστάτη του ιδρύματος PCFA.

Μπορεί επίσης να είναι πολύ χρήσιμο να συζητήσετε τις επιλογές θεραπειών με τη σύντροφό σας ή μέλος της οικογένειάς σας και να πάτε μαζί με αυτό το άτομο στα ραντεβού σας.

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

Διαβάστε παρακάτω μερικές ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στα μέλη της ιατρικής ομάδας για να σας βοηθήσουν να αποφασίσετε για τις θεραπείες:

- Τι είδους θεραπείες διατίθενται για το είδος του καρκίνου μου;
- Θα χρειαστώ περισσότερα από ένα είδος θεραπείας;
- Ποια είναι η τυπική θεραπεία για το στάδιο του καρκίνου του προστάτη μου;
- Τι κάνουν οι θεραπείες;
- Πόσο συχνά θα χρειάζομαι θεραπεία;
- Ποια είναι τα οφέλη και πόσο πιθανά είναι;
- Ποιες είναι οι πιθανές παρενέργειες;
- Ποιες στρατηγικές για τον τρόπο ζωής και θεραπείες υπάρχουν για τη διαχείριση των παρενεργειών;
- Τι πρέπει να κάνω και πώς θα επηρεάσει την καθημερινή μου ζωή; (π.χ. μετάβαση σε κέντρο θεραπείας, άδεια εργασίας, αλλαγές στις υποχρεώσεις)
- Πώς θα παρακολουθούνται οι θεραπείες;
- Ποιο είναι το κόστος των θεραπειών;
- Πού μπορώ να κάνω θεραπεία σε δημόσιο ή ιδιωτικό νοσοκομείο;
- Υπάρχει κάποια ρύθμιση για τη λήψη ενημερωμένης οικονομικής συγκατάθεσης;
- Τι επίδραση θα έχει η θεραπεία στην ικανότητά μου να επιστρέψω στη δουλειά μου;
- Πώς θα επηρεάσουν οι θεραπείες τις άλλες παθήσεις για τις οποίες κάνω θεραπεία; (π.χ. υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιοπάθεια, διαβήτης)
- Υπάρχουν κλινικές δοκιμές κατάλληλες για μένα;

Αν ο καρκίνος σας δεν μπορεί να γι�τρευτεί, τότε ο στόχος της θεραπείας θα είναι πάντοτε να προσπαθήσουν να σας διατηρήσουν όσο το γίνεται καλύτερα για όσο το δυνατόν περισσότερο διάστημα. Οποιαδήποτε θεραπεία πρέπει να λαμβάνεται υπόψη αντισταθμίζοντας τα πιθανά οφέλη και τις πιθανές παρενέργειες της θεραπείας. Όταν σκέφτεστε οποιαδήποτε θεραπεία, αναρωτηθείτε:

- Ποιος είναι ο σκοπός αυτής της θεραπείας;
- Πώς θα με βοηθήσει να νιώσω καλύτερα ή πώς θα με κρατήσει καλά για μεγαλύτερο διάστημα;
- Τι είδους παρενέργειες μπορεί να συμβούν που ίσως να λειτουργήσουν ενάντια σε αυτό;

Τα μέλη της ιατρικής ομάδας μπορούν να σας βοηθήσουν να πάρετε μια απάντηση σε οποιοδήποτε απορίες έχετε.

Ορμονοθεραπεία

Ο καρκίνος του προστάτη προκαλείται από ανδρικές ορμόνες (ανδρογόνα) όπως η τεστοστερόνη. Με τη μείωση της τεστοστερόνης, είναι δυνατό να επιβραδυνθεί η ανάπτυξη του καρκίνου όπου κι αν βρίσκεται στο σώμα. Αυτή η συστηματική θεραπεία είναι γνωστή ως ορμονοθεραπεία ή θεραπεία στέρησης ανδρογόνων (androgen deprivation therapy - ADT).

Μπορεί να σας προσφερθεί ορμονοθεραπεία αν ο καρκίνος σας έχει εξαπλωθεί έξω από τον προστάτη ή αν έχει κάνει μετάσταση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί με αγωγές για σύντομο χρονικό διάστημα, για μια περίοδο 1 έως 3 χρόνια ή για πάντα.

Παλαιότερα, η ορμονοθεραπεία περιλάμβανε χειρουργική αφαίρεση των όρχεων (ορχιδεκτομή). Αλλά στις μέρες μας συνήθως χορηγείται είτε ως ενέσεις, ή με τη μορφή χαπιών ή ένας συνδυασμός αυτών των δύο.

Οφέλη της ορμονοθεραπείας

- Μια ταχεία και συχνά μακροπρόθεσμη μείωση της ποσότητας του καρκίνου του προστάτη στο σώμα σας.
- Ταχεία και συχνά μακροχρόνια μείωση του PSA.
- Οι ανεπιθύμητες ενέργειες σταματούν αν σταματήσετε να παίρνετε το φάρμακο.

Πιθανές παρενέργειες της ορμονοθεραπείας

- Απώλεια της λίμπιντο.
- Προβλήματα στύσης.
- Εξάψεις και νυχτερινές εφιδρώσεις.
- Κόπωση (κούραση).
- Αύξηση βάρους από την αύξηση του σωματικού λίπους.
- Μειωμένη οστική πυκνότητα (οστεοπόρωση).
- Απώλεια μυϊκής μάζας και μυϊκή αδυναμία.
- Κατάθλιψη ή εναλλαγές της ψυχικής διάθεσης.
- Κακή μνήμη, συγκέντρωση και σωματική αστάθεια.
- Πρήξιμο και ευαισθησία στο στήθος.
- Αυξημένος κίνδυνος καρδιοαγγειοπάθειας και διαβήτη.

Πράγματα που θα πρέπει να λάβετε υπόψη

- Η ορμονοθεραπεία δεν γι�τρεύει τον καρκίνο, αλλά έχει σκοπό να επιβραδύνει την ανάπτυξή του για να βοηθήσει να κρατήσει τον καρκίνο υπό έλεγχο.
- Η ορμονοθεραπεία συνήθως χορηγείται ως ένεση κάθε 1, 3, 4 ή 6 μήνες και μπορεί επίσης να χορηγηθεί σε μορφή χαπιού.

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

Τι περιλαμβάνει η ορμονοθεραπεία;

Η ορμονοθεραπεία μπορεί να χορηγηθεί με διάφορους τρόπους.

- Ενέσεις ή εμφυτεύματα που μειώνουν την τεστοστερόνη. Αυτές οι ενέσεις μπορεί να γίνονται κάθε 1 έως 6 μήνες για να σταματήσει η παραγωγή τεστοστερόνης από τους όρχεις.
- Χάπια ορμονοθεραπείας πρώτης γενιάς. Αυτά είναι αντιανδρογόνα φάρμακα που δρουν αναστέλλοντας τη δράση της τεστοστερόνης στα καρκινικά κύτταρα του προστάτη. Χορηγούνται σε μορφή χαπιού για λήψη κάθε μέρα, συχνά σε συνδυασμό με ενέσεις μείωσης της τεστοστερόνης.
- Νέα φάρμακα ορμονοθεραπείας. Αυτά λειτουργούν με διαφορετικούς τρόπους για να εμποδίσουν τις επιδράσεις της τεστοστερόνης στον καρκίνο του προστάτη. Προς το παρόν, αυτά τα φάρμακα συνιστώνται συχνά όταν ο καρκίνος του προστάτη αυξάνεται παρά τις ενέσεις ορμονοθεραπείας (καρκίνος του προστάτη ανθεκτικός στον ευνοχισμό). Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι αυτά τα φάρμακα μπορεί να είναι χρήσιμα στη θεραπεία του ορμονοεπαφών καρκίνου του προστάτη. Ρωτήστε τον θεράποντα γιατρό σας αν αυτά τα φάρμακα μπορεί να είναι κατάλληλα για εσάς.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο *Κατανόηση της ορμονοθεραπείας για καρκίνο του προστάτη* που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Τι είναι ο ανθεκτικός στον ευνοχισμό καρκίνος του προστάτη;

Αν κάνετε ορμονοθεραπεία, είναι πιθανό ότι ο καρκίνος του προστάτη θα αναπτυχθεί και τελικά θα εξελιχθεί παρά τη θεραπεία. Αυτή η περίπτωση λέγεται καρκίνος του προστάτη **ανθεκτικός στον ευνοχισμό** (ή ανθεκτικός στις ορμόνες). Αυτό μπορεί να συμβεί επειδή τα καρκινικά κύτταρα μπορεί να προσαρμοστούν και να αναπτυχθούν παρά τα χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης.

Υπάρχουν αρκετά διαφορετικά είδη φαρμάκων για τη θεραπεία του καρκίνου του προστάτη, επομένως, αν κάποιο σταματήσει να δρα, μπορεί να σας προσφερθεί ένα διαφορετικό είδος ή ένας συνδυασμός φαρμάκων για να σταματήσει την ανάπτυξη και την εξάπλωση του καρκίνου. Συνήθως οι ενέσεις μείωσης της τεστοστερόνης θα συνεχιστούν και μπορεί να προστεθούν άλλα φάρμακα ή θεραπείες.

Μπορεί επίσης να σας προσφερθούν και άλλα είδη θεραπειών. Το είδος της θεραπείας που είναι κατάλληλο για εσάς θα εξαρτηθεί από τις θεραπείες που είχατε κάνει παλιά, τα συμπτώματά σας και την εξέλιξη του καρκίνου. Ορισμένες θεραπείες ελέγχουν τον καρκίνο, ενώ άλλες ελέγχουν τα συμπτώματα και ορισμένες κάνουν και τα δύο. Η καλύτερη θεραπεία σ' αυτό το σημείο είναι αυτή που ταιριάζει στις ανάγκες και την κατάστασή σας.

Ο ιατρικός ογκολόγος θα σας μιλήσει για τις διαφορετικές επιλογές θεραπείας που διατίθενται για σας.

Χημειοθεραπεία

Στη χημειοθεραπεία χρησιμοποιούνται αντικαρκινικά φάρμακα για να καταστρέψουν τα καρκινικά κύτταρα. Δεν μπορεί να εξαλείψει τον καρκίνο του προστάτη, αλλά μπορεί να τον συρρικνώσει και να επιβραδύνει την ανάπτυξή του.

Παλιά, τη χημειοθεραπεία τη συνιστούσαν μόνο αν ο καρκίνος είχε γίνει ανθεκτικός στην ορμονοθεραπεία και προκαλούσε συμπτώματα λόγω της εξάπλωσης του καρκίνου. Σ' αυτή την περίπτωση, έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τόσο την επιβίωση όσο και την ποιότητα ζωής. Πιο πρόσφατα, η χημειοθεραπεία έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει σημαντικά την επιβίωση για ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη όταν διαγνωστούν για πρώτη φορά οι μεταστάσεις (εξάπλωση του καρκίνου). Συνήθως χορηγείται μαζί με ενέσεις ορμονοθεραπείας.

Μην πανικοβάλλεστε στη σκέψη ότι θα κάνετε χημειοθεραπεία. Αυτές τις μέρες, οι παρενέργειες της σύγχρονης χημειοθεραπείας είναι λιγότερο σοβαρές από ό,τι στο παρελθόν.

Η χημειοθεραπεία μπορεί να ανακουφίσει ορισμένα από τα συμπτώματα της προχωρημένης νόσου, να βελτιώσει την ποιότητα ζωής και, ανάλογα με την ανταπόκρισή σας, είναι πιθανό να σας βοηθήσει να ζήσετε περισσότερο.

Για τη χημειοθεραπεία, θα δείτε έναν ιατρικό ογκολόγο που θα μιλήσει μαζί σας για τις διάφορες διαθέσιμες αγωγές χημειοθεραπείας και ποια είναι καλύτερη για σας, ανάλογα τις συγκεκριμένες ανάγκες και την κατάστασή σας. Ο ιατρικός ογκολόγος θα συζητήσει επίσης και άλλες διαθέσιμες συστηματικές επιλογές θεραπείας.

Οφέλη της χημειοθεραπείας

- Βοηθάει στην παράταση του προσδόκιμου χρόνου ζωής.
- Προλαμβάνει ή μειώνει τον πόνο από τον καρκίνο.

Πιθανές παρενέργειες της χημειοθεραπείας

- Κούραση.
- Αλλαγές στην όρεξη.
- Ναυτία ή εμετός.
- Δυσκοιλιότητα ή διάρροια.
- Προσωρινή τριχόπτωση.
- Μελάνιασμα περισσότερο από το συνηθισμένο.
- Πόνο στο στόμα ή στο λαιμό.
- Πρήξιμο.
- Στειρότητα.
- Αλλαγές στα νεύρα, που προκαλούν μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα στα δάχτυλα των χεριών ή των ποδιών σας.
- Αλλαγές στα δέρμα και τα νύχια.
- Χαμηλά ερυθρά αιμοσφαίρια (αναιμία).
- Χαμηλά λευκά αιμοσφαίρια (ουδετεροπενία).

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

Πράγματα που θα πρέπει να λάβετε υπόψη

- Η χημειοθεραπεία χορηγείται με ενδοφλέβιο ορό (μέσα στη φλέβα).
- Θα έχετε τακτικά ραντεβού στο νοσοκομείο για εξετάσεις ασφαλείας και να σας χορηγείται η θεραπεία.

Τι περιλαμβάνει η χημειοθεραπεία;

Η χημειοθεραπεία συνήθως χορηγείται με ορό σε μια φλέβα στο χέρι σας (ενδοφλέβια). Αυτό επιτρέπει στα φάρμακα να εισέλθουν στο αίμα σας και να κυκλοφορήσουν μέσα στο σώμα σας για να επιτεθούν σε οποιαδήποτε καρκινικά κύτταρα όπου κι αν βρίσκονται.

Η διαχείριση της χημειοθεραπείας σας θα γίνεται από ιατρικό ογκολόγο και νοσηλεύτη ογκολογίας. Θα σας μιλήσουν για τα διάφορα φάρμακα χημειοθεραπείας που διατίθενται, ποιο φάρμακο είναι καλύτερο για εσάς, το πρόγραμμα της θεραπείας σας και πώς να διαχειριστείτε τις παρενέργειες.

Υπάρχουν δύο είδη φαρμάκων χημειοθεραπείας που χρησιμοποιούνται συνήθως: docetaxel και cabazitaxel. Μπορεί επίσης να σας χορηγηθούν κορτικοστεροειδή για να σας βοηθήσουν στη μείωση των παρενεργειών της χημειοθεραπείας.

Περισσότερες πληροφορίες για τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται στη χημειοθεραπεία μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα eniQ: www.eniq.org.au/medical-oncology/urogenital/prostate

Τι να αναμένετε

Η χημειοθεραπεία συνήθως χορηγείται στα εξωτερικά ιατρεία νοσοκομείου ή αντικαρκινικού κέντρου, πράγμα που σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να διανυκτερεύσετε. Πιθανόν θα χρειαστεί να πηγαίνετε στο νοσοκομείο ή αντικαρκινικό κέντρο κάθε 3 εβδομάδες για κάθε κύκλο θεραπείας, αν κι αυτό μπορεί να αλλάξει ανάλογα τον τρόπο που ανέχεστε τις θεραπείες.

Ο αριθμός των κύκλων χημειοθεραπείας ποικίλλει από άτομο σε άτομο και είναι δύσκολο να προβλέψουμε πόσους κύκλους θα χρειαστείτε. Συνήθως, η χημειοθεραπεία συνεχίζεται για όσο διάστημα την ανέχεστε όσον αφορά τις παρενέργειες κι αν η θεραπεία έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα (έλεγχο του καρκίνου και διατήρηση της υγείας).

Οι περισσότεροι άντρες κάνουν μεταξύ 4 και 8 κύκλους χημειοθεραπείας. Οι άντρες που διαγνώστηκαν πρόσφατα, είναι σε καλή φυσική κατάσταση και έχουν καλή υγεία μπορεί να κάνουν λιγότερους κύκλους χημειοθεραπείας σε συνδυασμό με ορμονοθεραπεία.

Μερικές φορές η θεραπεία διακόπτεται επειδή έχετε ήδη πετύχει όσο το δυνατόν περισσότερα οφέλη. Σ' αυτή την περίπτωση μπορεί να σας παρακολουθούν και σε πολλές περιπτώσεις ο καρκίνος μπορεί να μην αναπτυχθεί ξανά για κάποιο χρονικό διάστημα. Ο ιατρικός ογκολόγος σας θα τα συζητήσει όλα αυτά μαζί σας πριν και κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας.

Πριν κάνετε κάθε χημειοθεραπεία, θα χρειαστεί να κάνετε εξέταση αίματος για να ελέγξετε ότι τα επίπεδα των διαφορετικών ειδών αιμοσφαιρίων (ερυθρά αιμοσφαίρια, λευκά αιμοσφαίρια) βρίσκονται σε επαρκώς ασφαλή επίπεδα για να συνεχίσετε τη θεραπεία. Αυτό είναι σημαντικό επειδή η χημειοθεραπεία μπορεί να μειώσει τα επίπεδα αυτών των κυττάρων του αίματος, αυξάνοντας τον κίνδυνο αναιμίας και λοιμώξεων.

Αν ο αριθμός των αιμοσφαιρίων σας είναι χαμηλός, ενδέχεται να μην μπορείτε να κάνετε τη θεραπεία σας όπως είχε προγραμματιστεί. Θα κάνετε επίσης εξετάσεις αίματος για να παρακολουθείτε πόσο καλά λειτουργούν το συκώτι και τα νεφρά σας. Το νοσοκομείο θα σας δώσει χαρτί για το μικροβιολογικό και περαιτέρω οδηγίες για το πού να πάτε για την εξέταση αίματος.

Ο γιατρός ή ο νοσηλεύτης σας θα σας ελέγχει τακτικά για να δει πώς αισθάνεστε. Ο νοσηλεύτης μπορεί να σας δώσει παγοκύστη για το τριχωτό της κεφαλής, τα πόδια και τα χέρια σας για να επιβραδύνει την κυκλοφορία του φαρμάκου χημειοθεραπείας σ' αυτά τα μέρη του σώματος προκειμένου να ελαχιστοποιηθούν οι παρενέργειες. Η ιατρική ομάδα θα σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τις τυχόν παρενέργειες.

Η χημειοθεραπεία επηρεάζει τους ανθρώπους, επομένως είναι δύσκολο να γνωρίζουμε ποιες παρενέργειες θα έχετε ή πόσο σοβαρές μπορεί να είναι.

Το πόσο καλά η χημειοθεραπεία ελέγχει τον καρκίνο είναι διαφορετικό από τον έναν άντρα στον άλλο. Εξαρτάται πόσο επιθετικός είναι ο καρκίνος και πόσο έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος όταν ξεκινάτε τη χημειοθεραπεία.

Φάρμακα τροποποίησης των οστών

Αν ο καρκίνος του προστάτη έχει εξαπλωθεί στα κόκκαλα, υπάρχουν φάρμακα που συνιστώνται μερικές φορές για τη διαχείριση της επίδρασης του καρκίνου στα κόκκαλα και τη μείωση του κινδύνου προβλημάτων στα κόκκαλα ή πόνου. Αυτά τα φάρμακα περιλαμβάνουν το Xgeva (δενουσουμάμπη) ή μια ομάδα φαρμάκων που ονομάζονται διφωσφονικά. Χρησιμοποιούνται επίσης για τη θεραπεία της οστεοπόρωσης (εύθραυστα κόκκαλα). Για περισσότερες πληροφορίες ρωτήστε τον οπιοειδίστε σας.

Ραδιοϊσοτοπική θεραπεία για μεταστάσεις

Η ραδιοϊσοτοπική θεραπεία περιλαμβάνει την έγχυση ραδιενεργών μορίων στο αίμα. Τα μόρια κινούνται μέσω του αίματος για να βρουν καρκινικά κύτταρα του προστάτη και να τα καταστρέψουν. Χρησιμοποιείται για προχωρημένο καρκίνο του προστάτη και στοχεύει να μειώσει το μέγεθος των όγκων, να σταματήσει την περαιτέρω εξάπλωση του καρκίνου και να ανακουφίσει κάθε πόνο που προκαλείται από τον καρκίνο.

Το **ράδιο 223** είναι ένα ραδιοϊσότοπο που χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του καρκίνου του προστάτη που έχει κάνει μετάσταση στα κόκκαλα. Προσκολλάται στο κόκκαλο με παρόμοιο τρόπο όπως το ασβέστιο. Όταν προσκολληθεί, μπορεί να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα του προστάτη. Η θεραπεία με ράδιο 223 δεν καλύπτεται τώρα βάσει του Προγράμματος Φαρμακευτικών Παροχών (Pharmaceutical Benefits Scheme - PBS). Ρωτήστε το γιατρό σας για το κόστος αυτής της θεραπείας.

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

Η **θεραπεία με Λουτέτιο (Lutetium PSMA)** είναι ένας νεότερος τύπος θεραπείας με ραδιοϊσότοπο που μπορεί να στοχεύσει ειδικά τα καρκινικά κύτταρα του προστάτη σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Όταν εισέλθουν στο αίμα, τα ραδιοϊσότοπα προσκολλώνται στα καρκινικά κύτταρα του προστάτη και η ακτινοβολία τα καταστρέφει καθώς και άλλα κύτταρα που βρίσκονται πολύ κοντά (όχι περισσότερο από 1 χιλ. μακριά). Αυτή η στοχευμένη θεραπεία διασφαλίζει ότι άλλα μέρη του σώματος δεν εκτίθενται σε υπερβολικές δόσεις ακτινοθεραπείας.

Προς το παρόν η θεραπεία με Λουτέτιο PSMA δεν είναι εγκεκριμένη για χρήση στην Αυστραλία και δεν είναι ευρέως διαθέσιμη. Κλινικές δοκιμές βρίσκονται ακόμη σε εξέλιξη για να αξιολογηθεί πόσο αποτελεσματική είναι αυτή η θεραπεία. Διατίθεται κυρίως μέσω ιδιωτικών υπηρεσιών και κλινικών δοκιμών. Θα πρέπει να συζητήσετε τις ατομικές σας περιστάσεις με τον θεράποντα ογκολόγο σας.

Οφέλη της θεραπείας με ραδιοϊσότοπα

- Μπορεί να βοηθήσει στην παράταση του προσδόκιμου χρόνου ζωής
- Μπορεί να αποτρέψει ή να μειώσει τον πόνο στα κόκκαλα από τον καρκίνο.

Πιθανές παρενέργειες της θεραπείας με ραδιοϊσότοπα

- Ναυτία ή εμετός
- Δυσκοιλιότητα ή διάρροια
- Χαμηλά ερυθρά αιμοσφαίρια (ανααιμία)
- Χαμηλά λευκά αιμοσφαίρια (ουδετεροπενία)
- Ξερό στόμα
- Προσωρινή βλάβη στο σπέρμα.

Πράγματα που θα πρέπει να λάβετε υπόψη

- Θα πρέπει να κάνετε τακτικές επισκέψεις στο νοσοκομείο για αρκετούς μήνες επειδή η θεραπεία διεξάγεται σε πολλαπλές συνεδρίες.
- Για λίγο διάστημα θα έχετε χαμηλά επίπεδα ακτινοβολίας στο σώμα σας και θα πρέπει να λάβετε ιδιαίτερες προφυλάξεις.

Τι περιλαμβάνει η θεραπεία με ραδιοϊσότοπα;

Η θεραπεία με ραδιοϊσότοπα χορηγείται με ενδοφλέβια ένεση. Η διαχείριση της θεραπείας γίνεται από ιατρό πυρηνικής ιατρικής και νοσηλεύτη ακτινοβολίας. Θα σας μιλήσουν για το ραδιοϊσότοπο που θα σας χορηγηθεί, πόσο συχνά το χρειάζεστε και πόσες θεραπείες θα χρειαστεί να κάνετε. Θα σας συμβουλευθούν για τις παρενέργειες και τις προφυλάξεις που πρέπει να παίρνετε για όσο διάστημα είστε ραδιενεργοί.

Τι να αναμένετε

Η θεραπεία με ραδιοϊσότοπα συνήθως χορηγείται στα εξωτερικά ιατρεία νοσοκομείου ή αντικαρκινικού κέντρου, πράγμα που σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να διανυκτερεύσετε. Η θεραπεία χορηγείται με ένεση κάθε 4 έως 6 εβδομάδες και πιθανό να κάνετε 6 θεραπείες.

Θα κάνετε επίσης εξετάσεις αίματος πριν αρχίσετε τη θεραπεία και κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Αυτό γίνεται για να διασφαλιστεί ότι έχετε αρκετά αιμοπετάλια, ερυθρά αιμοσφαίρια και λευκά αιμοσφαίρια στο αίμα σας, καθώς η θεραπεία μπορεί να επηρεάσει τον αριθμό των αιμοσφαιρίων σας. Με χαμηλό αριθμό αιμοσφαιρίων διατρέχετε κίνδυνο ανααιμίας, λοιμώξεων και μελάνιασμα.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι μετά από κάθε θεραπεία θα έχετε κάποια ραδιενέργεια στα ούρα και στα κόπρανά σας για περίπου μία εβδομάδα. Αυτά τα επίπεδα είναι πολύ χαμηλά και θα μειώνονται καθημερινά. Ο νοσηλεύτης ακτινοβολίας θα σας συμβουλευτεί σχετικά με τις προφυλάξεις που πρέπει να πάρετε για να το διαχειριστείτε.

Η θεραπεία μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο σπέρμα, γι' αυτό θα πρέπει να πάρετε προφυλάξεις για να αποφύγετε να αποκτήσετε παιδί για τουλάχιστον 6 μήνες. Μιλήστε με το γιατρό σας αν σκοπεύετε να αποκτήσετε παιδί στο εγγύς μέλλον.

Θεραπεία με εξωτερική ακτινοβολήση

Η θεραπεία με εξωτερική ακτινοβολήση (External beam radiation therapy - EBRT) χορηγείται με τη χρήση ενός μηχανήματος που λέγεται γραμμικός επιταχυντής για τη χορήγηση μιας δόσης ακτινοβολίας απευθείας στον καρκίνο. Γενικά, οι άνθρωποι κάνουν αυτή τη θεραπεία σε ακτινοθεραπευτικό ογκολογικό τμήμα νοσοκομείου ή σε ακτινοθεραπευτικό ογκολογικό κέντρο. Η ακτινοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διάφορους τρόπους για άντρες με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία του αδένου του προστάτη, καθώς και για τα μέρη που έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος. Μιλήστε με ακτινοθεραπευτή ογκολόγο για να δείτε αν η ακτινοθεραπεία αποτελεί μια επιλογή για σας.

Ακτινοθεραπεία στον προστάτη

Μπορεί να συσταθεί θεραπεία EBRT στον προστάτη αν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί μόνο σε λίγα μέρη έξω από τον αδένου του προστάτη (που λέγεται «μεταστατικός καρκίνος του προστάτη χαμηλού όγκου»). Αυτό έχει αποδειχθεί ότι παρατείνει το προσδόκιμο χρόνο ζωής. Συνήθως χορηγείται ως κύκλος ακτινοθεραπείας 4 ή 6 εβδομάδων. Αν κάνετε χημειοθεραπεία, η ακτινοθεραπεία συνήθως χορηγείται αφού τελειώσετε τη χημειοθεραπεία.

Η ακτινοθεραπεία στον προστάτη μπορεί επίσης να προσφερθεί αν έχετε συμπτώματα από τον καρκίνο, όπως αιμορραγία ή προβλήματα ούρησης.

Οι πιθανές παρενέργειες, οι τεχνικές και η προετοιμασία είναι παρόμοιες με την κανονική ακτινοθεραπεία του προστάτη. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο Κατανόηση της ακτινοθεραπείας για τον καρκίνο του προστάτη που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Ακτινοθεραπεία σε μέρη όπου έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος

Αν ο καρκίνος του προστάτη προκαλεί συμπτώματα, όπως πόνο στα κόκκαλα, η θεραπεία EBRT μπορεί να προσφερθεί για τη μείωση του πόνου και την πρόληψη περαιτέρω ανάπτυξης του καρκίνου στο μέρος που χορηγείται η θεραπεία. Αυτή συχνά χορηγείται ως πιο σύντομη αγωγή ακτινοθεραπείας σε 1, 5 ή 10 θεραπείες.

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

Στερεοτακτική ακτινοθεραπεία σώματος

Η στερεοτακτική ακτινοθεραπεία σώματος (Stereotactic body radiation therapy - SBRT) είναι μια νέα μορφή της θεραπείας EBRT που μπορεί να χρησιμοποιηθεί αν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί σε περιορισμένα μέρη του σώματος. Με την τεχνολογία αυτή χορηγούνται υψηλές δόσεις ακτινοβολίας με ακόμα μεγαλύτερη ακρίβεια απ' ό,τι η συμβατική θεραπεία EBRT και απαιτούνται λιγότερες θεραπείες (συνήθως 5 ή λιγότερες).

Τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα και η αποτελεσματικότητα της θεραπείας SBRT μελετώνται ακόμη, επομένως αυτή η θεραπεία μπορεί να μην είναι κατάλληλη για όλους τους ασθενείς και δεν διατίθεται σε όλα τα κέντρα ακτινοθεραπείας της Αυστραλίας. Η πρόσβαση γίνεται μέσω κλινικής δοκιμής ή κέντρου που ειδικεύεται σ' αυτήν την τεχνική. Θα πρέπει να συζητήσετε τη δική σας περίπτωση με τον ακτινοθεραπευτή ογκολόγο σας.

Εγχείρηση

Η εγχείρηση για την αφαίρεση του προστάτη λέγεται ριζική προστατεκτομή και συνήθως δεν προσφέρεται σε άντρες με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη. Ο γιατρός σας θα το συζητήσει μαζί σας.

Μια διουρηθρική εκτομή του προστάτη (transurethral resection of the prostate - TURP) μερικές φορές προσφέρεται σε άντρες με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη που δεν έχουν κάνει ριζική προστατεκτομή και έχουν συμπτώματα απόφραξης της ροής ούρων. Η εκτομή TURP γίνεται με τη χρήση ενός ειδικού χειρουργικού οργάνου που εισάγεται μέσω της άκρης του πέους στο σωληνάκι που μεταφέρει τα ούρα από την ουροδόχο κύστη σας (ουρήθρα). Αυτό επιτρέπει στο γιατρό σας να δει και να κόψει οποιονδήποτε ιστό που εμποδίζει την ουρήθρα. Οι πιθανές παρενέργειες της εκτομής TURP είναι παρόμοιες με εκείνες της ριζικής προστατεκτομής όπως ακράτεια ούρων.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο *Κατανόηση της εγχείρησης για την αντιμετώπιση του καρκίνου του προστάτη* που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Προσεκτική αναμονή

Περισσότερα, οι άντρες επιλέγουν την προσεκτική αναμονή αντί για ενεργό θεραπεία για τον προχωρημένο καρκίνο του προστάτη. Αυτό σημαίνει ότι ο καρκίνος δεν αντιμετωπίζεται αυτή τη δεδομένη στιγμή, καθώς δεν είναι πάντα απαραίτητο ή σωστό να κάνετε αμέσως θεραπεία. Ο σκοπός της θεραπείας για τον προχωρημένο καρκίνο του προστάτη είναι η ανακούφιση των συμπτωμάτων και η επιβράδυνση της ανάπτυξης του καρκίνου, όχι η ιατρική του καρκίνου. Αν επιλέξετε την προσεκτική αναμονή, θα σας παρακολουθούν για τυχόν συμπτώματα καρκίνου του προστάτη και θα αντιμετωπιστούν αργότερα όταν χρειαστεί.

Η προσεκτική αναμονή για προχωρημένο καρκίνο του προστάτη περιλαμβάνει εξετάσεις από το γιατρό σας για να δει πώς τα πάτε. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει εξετάσεις για το PSA ή τομογραφίες, ιδιαίτερα αν το επίπεδο του PSA αυξάνεται γρήγορα ή αν παρουσιάζετε συμπτώματα από τον καρκίνο.

Κλινικές δοκιμές και πειραματικές θεραπείες

Η ιατρική έρευνα για τη χρήση φαρμάκων και νέων θεραπειών για την αντιμετώπιση του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη είναι απαραίτητη για να βρεθούν καλύτεροι τρόποι θεραπείας και πιθανής γιατρικής αυτής της ασθένειας. Αν μια νέα θεραπεία φαίνεται πολλά υποσχόμενη, οι ερευνητές διεξάγουν κλινικές δοκιμές, οι οποίες συχνά είναι ο μόνος τρόπος για να έχετε πρόσβαση σε νέες και πολλά υποσχόμενες θεραπείες. Μη ξεχνάτε να ρωτάτε πάντοτε αν υπάρχει κάποια κλινική δοκιμή που μπορεί να είναι κατάλληλη για σας.

Περισσότερες πληροφορίες για τις κλινικές δοκιμές μπορείτε να βρείτε στο www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/clinical-trials

Η κύρια ομάδα στην Αυστραλία που διεξάγει κλινικές δοκιμές για τον καρκίνο του προστάτη είναι η Ομάδα Δοκιμών Ουρογεννητικού και Προστατικού Καρκίνου της Αυστραλίας και Νέας Ζηλανδίας (Australian and New Zealand Urogenital and Prostate Cancer Trials Group - ANZUP). Οι κλινικές δοκιμές διεξάγονται επίσης από φαρμακοβιομηχανίες και ο ογκολόγος σας μπορεί να σας συμβουλευτεί τι διατίθεται και ποια είναι κατάλληλο για σας.

Email: anzup@anzup.org.au ή επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.anzup.org.au

Ανοσοθεραπεία

Η ανοσοθεραπεία είναι μια θεραπεία για τον καρκίνο που λειτουργεί ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα ενός ατόμου για την καταπολέμηση του καρκίνου. Το ανοσοποιητικό σύστημα είναι υπεύθυνο για την πρόληψη των ασθενειών. Το κάνει αυτό αναγνωρίζοντας και καταστρέφοντας επιβλαβείς εισβολείς όπως βακτήρια και ιούς. Το ανοσοποιητικό σύστημα αναγνωρίζει επίσης τα καρκινικά κύτταρα και είναι η πρώτη γραμμή άμυνας του οργανισμού ενάντια στον καρκίνο. Τα καρκινικά κύτταρα όμως βρίσκουν συχνά έναν τρόπο να εμποδίσουν το ανοσοποιητικό σύστημα να τα αναγνωρίσει και να τα καταστρέψει, επιτρέποντας στον καρκίνο να συνεχίσει να αναπτύσσεται.

Η ανοσοθεραπεία για τον καρκίνο λειτουργεί είτε ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος για να επιτεθεί στην ασθένεια είτε εξουδετερώνοντας οτιδήποτε εμποδίζει το ανοσοποιητικό σύστημα να επιτεθεί στα καρκινικά κύτταρα. Η ανοσοθεραπεία έχει εγκριθεί στην Αυστραλία για ορισμένους τύπους καρκίνου (π.χ. μελάνωμα, καρκίνους της ουροδόχου κύστης και του πνεύμονα) και δοκιμάζεται για άλλους καρκίνους. Δεν έχει ακόμη αποδειχθεί αποτελεσματική για τον καρκίνο του προστάτη, αλλά οι κλινικές μελέτες διερευνούν τη χρησιμότητά του σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες.

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

Αναστολείς PARP

Οι αναστολείς PARP εμποδίζουν τα καρκινικά κύτταρα να διορθώσουν το DNA τους έτσι ώστε ο καρκίνος να σταματήσει να αναπτύσσεται. Στον καρκίνο του προστάτη, οι αναστολείς PARP συνήθως λειτουργούν μόνο σε κύτταρα που έχουν γονιδιακή μετάλλαξη όπως στο BRCA1 ή στο BRCA2. Κλινικές δοκιμές έδειξαν πολλά θετικά αποτελέσματα για τους αναστολείς PARP σε λίγους διαφορετικούς καρκίνους, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του προστάτη, αλλά αυτά τα φάρμακα δεν έχουν εγκριθεί ακόμη για τον καρκίνο του προστάτη στην Αυστραλία και δεν διατίθενται ακόμα ως θέμα ρουτίνας.

Γενετικό τεστ

Οι έρευνες συνεχίζουν να δίνουν ενδείξεις για ποιο λόγο ο καρκίνος του προστάτη συμπεριφέρεται με τον τρόπο αυτό. Μερικές φορές οι αλλαγές στα γονίδια του καρκίνου του προστάτη υποδηλώνουν ότι ορισμένες θεραπείες μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο αποτελεσματικές. Παραδείγματα για τα οποία μπορεί να έχετε ακούσει είναι οι αλλαγές (μεταλλάξεις) στα γονίδια BRCA1 ή BRCA2, αλλά υπάρχουν και άλλες πιθανότητες. Οι γιατροί σας μπορεί να θέλουν να κάνουν εξετάσεις γι' αυτές τις αλλαγές στον καρκινικό σας ιστό. Προς το παρόν, γενικά αυτές οι εξετάσεις δεν καλύπτονται, επομένως ενδέχεται να πληρώσετε.

Μερικές φορές τα γενετικά λάθη μεταβιβάζονται σε όλα τα κύτταρα του σώματος και θα μπορούσαν να μεταδοθούν στα παιδιά σας. Αυτό μπορεί να είναι πιο πιθανό αν πολλά μέλη της οικογένειάς σας είχαν ορισμένα είδη καρκίνου, συμπεριλαμβανομένων καρκίνου του προστάτη, μαστού ή ωθηκών, αλλά και ορισμένων άλλων. Θα πρέπει να ενημερώσετε τους γιατρούς σας αν συμβαίνει αυτό. Μερικές φορές μπορεί να είναι καλή ιδέα να εξετάσετε το ενδεχόμενο για παραπομπή σε κλινική για οικογενειακό καρκίνο, όπου αυτές οι ερωτήσεις μπορούν να διερευνηθούν με περισσότερες λεπτομέρειες και να κανονιστεί να γίνει γενετικό τεστ. Θα πρέπει να συζητήσετε αυτά τα θέματα με τον ιατρικό ογκολόγο σας.

Μερικές φορές μια θεραπεία μπορεί να έχει εγκριθεί στην Αυστραλία, αλλά ακόμη δεν επιστρέφονται τα χρήματα από το Πρόγραμμα Φαρμακευτικών Παροχών. Θα πρέπει να μιλήσετε στο γιατρό σας για όλες τις πιθανές επιλογές θεραπείας που μπορεί να σας ωφελήσουν. Μερικές φορές μπορεί να διατίθεται μια κλινική δοκιμή που είναι κατάλληλη για εσάς.

6. Πώς μπορώ να γνωρίζω αν η θεραπεία μου αποδίδει;

Για τους περισσότερους άντρες με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη, η θεραπεία θέτει υπό έλεγχο τον καρκίνο, αλλά είναι δύσκολο να προβλεφθεί ακριβώς για πόσο καιρό θα διαρκέσει αυτό το όφελος. Εξαρτάται πόσο έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος, πόσο καλά ανταποκρίνεται στη θεραπεία, τι είδους παρενέργειες αντιμετωπίζετε και ποια άλλα ιατρικά προβλήματα μπορεί να έχετε.

Η εξέταση για το PSA χρησιμοποιείται για να παρακολουθείται αν η θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη είναι αποτελεσματική. Το PSA είναι ο σαφέστερος δείκτης για μερικούς άντρες απ' ότι άλλους, ανάλογα το είδος του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη που έχουν. Μερικοί άντρες έχουν υψηλά επίπεδα PSA χωρίς κανένα πρόβλημα από τον καρκίνο. Μερικοί άντρες έχουν χαμηλά ή φυσιολογικά επίπεδα PSA αλλά ωστόσο εξακολουθούν να έχουν προβλήματα με τον καρκίνο. Το καθαυτό επίπεδο του PSA είναι λιγότερο σημαντικό απ' ότι η ταχύτητα που αλλάζει.

Προσπαθήστε να μην ανησυχείτε πολύ για το PSA σας, καθώς οι αποφάσεις για τη θεραπεία σας δεν βασίζονται μόνο στο PSA. Ο γιατρός σας θα εξετάσει επίσης τα αποτελέσματα απεικονίσεων, όπως τομογραφίες CT/PET, ακτινογραφίες οστών και τομογραφίες PSMA/PET, καθώς μπορούν να δείξουν αν ο καρκίνος μεγαλώνει, παραμένει σταθερός ή συρρικνώνεται.

Άλλες ενδείξεις ότι η θεραπεία έχει σταματήσει να λειτουργεί μπορεί να περιλαμβάνουν συμπτώματα όπως πόνο στα κόκκαλα, συμπτώματα ούρησης, κόπωση και άλλα συμπτώματα όπως πρήξιμο στα κάτω άκρα, απώλεια όρεξης και απώλεια βάρους.

Ενημερώστε το γιατρό σας ή τα μέλη της ιατρικής ομάδας αν τα συμπτώματα που έχετε επιδεινώνονται ή αν παρουσιάσετε νέα συμπτώματα.

Τι γίνεται αν η θεραπεία μου σταματήσει να αποδίδει;

Αν η θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη σας σταματήσει να αποδίδει, μπορεί να διατίθενται άλλες θεραπείες που μπορείτε να δοκιμάσετε. Το είδος της θεραπείας που σας προσφέρεται θα εξαρτηθεί από την προηγούμενη θεραπεία σας, την υγεία σας και το είδος του καρκίνου σας. Ο γιατρός σας και η ιατρική ομάδα θα συζητήσουν την κατάστασή σας μαζί σας.

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

7. Διαχείριση παρενεργειών από τις θεραπείες για προχωρημένο καρκίνο του προστάτη

Οι παρενέργειες είναι ανεπιθύμητα και δυσάρεστα συμπτώματα ή αντιδράσεις που προκαλούνται από τη θεραπεία και όχι από τον ίδιο τον καρκίνο του προστάτη. Συμβαίνουν επειδή πολλές ιατρικές θεραπείες επηρεάζουν και άλλα μέρη του σώματος.

Όλες οι θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη έχουν κάποιες παρενέργειες. Κάποιες μπορεί να είναι προσωρινές και εύκολα διαχειρίσιμες. Άλλες είναι ενοχλητικές και μερικές είναι σοβαρές ιατρικές παθήσεις για τις οποίες χρειάζεστε περισσότερη ιατρική περίθαλψη.

Οι παρενέργειες και η σοβαρότητά τους διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Οι παρενέργειες μπορεί να έχουν σωματικές και ψυχολογικές συνέπειες στο πώς αισθάνεστε. Το σημαντικό είναι να μάθετε όσο γίνεται περισσότερα πράγματα για τις διαθέσιμες θεραπείες και τις παρενέργειές τους πριν ξεκινήσετε, ώστε να είστε καλύτερα προετοιμασμένοι.

Παρενέργειες της ορμονοθεραπείας

Η ορμονοθεραπεία μειώνει τα επίπεδα τεστοστερόνης σας, που μπορεί να προκαλέσει διάφορες παρενέργειες, όπως μειωμένη σεξουαλική ορμή, στυτική δυσλειτουργία, εξάψεις, νυχτερινές εφιδρώσεις, ευαισθησία ή πρήξιμο στο στήθος, αλλαγές στην ψυχική διάθεση, προβλήματα μνήμης, προβλήματα συγκέντρωσης, απώλεια βάρους, μειωμένη μυϊκή μάζα και σωματική δύναμη και απώλεια οστικής πυκνότητας προκαλώντας αδυνάτισμα και εύθραυστα οστά (οστεοπόρωση). Η ορμονοθεραπεία μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου και διαβήτη.

Πάντα να αναφέρετε τις παρενέργειές σας σε μέλος της ιατρικής ομάδας, ώστε να μπορεί να σας προτείνει τρόπους διαχείρισής τους.

Περισσότερες πληροφορίες για την ορμονοθεραπεία και τις παρενέργειές της μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο Κατανόηση της ορμονοθεραπείας για καρκίνο του προστάτη που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Παρενέργειες της χημειοθεραπείας

Η χημειοθεραπεία καταστρέφει τα κύτταρα που διαιρούνται ή χωρίζονται στα δύο. Αυτός είναι ο τρόπος που φυσιολογικά δημιουργούνται καινούργια κύτταρα στο σώμα. Τα καρκινικά κύτταρα συνήθως διαιρούνται συχνότερα από τα υγιή κύτταρα, γεγονός που τα κάνει πιθανότερο να καταστραφούν από τη χημειοθεραπεία. Ωστόσο, κύτταρα σε ορισμένα μέρη του σώματος, όπως ο μυελός των οστών (που είναι υπεύθυνος για νέα κύτταρα του αίματος), οι θύλακες των τριχών και τα κύτταρα του εντέρου, διαιρούνται γρήγορα και μπορεί επίσης να καταστραφούν από τη χημειοθεραπεία, προκαλώντας παρενέργειες. Αυτές οι παρενέργειες συνήθως βελτιώνονται από μόνες τους, αλλά υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να τις διαχειριστείτε.

Μειωμένος αριθμός αιμοσφαιρίων

Η χημειοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει προσωρινή βλάβη στον μυελό των οστών σας. Αυτό μπορεί να μειώσει τα επίπεδα των ερυθρών αιμοσφαιρίων (προκαλώντας αναμία), των λευκών αιμοσφαιρίων (προκαλώντας ουδετεροπενία, που σας δυσκολεύει να καταπολεμήσετε μια λοίμωξη) ή και των αιμοπεταλίων (προκαλώντας μελάνιασμα) στο αίμα σας.

Η αναμία μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε πολύ κουρασμένοι και εξαντλημένοι. Η καλύτερη διαχείριση είναι να βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό σίδηρο και βιταμίνη B12 στο σώμα σας. Μιλήστε με την ιατρική ομάδα για τα συμπληρώματα σιδήρου ή βιταμίνης B12 και με διαιτολόγο για ένα πρόγραμμα διατροφής που είναι πλούσιο σε σίδηρο και βιταμίνες B.

Τα λευκά αιμοσφαίρια αποτελούν σημαντικό μέρος του ανοσοποιητικού συστήματος του σώματός σας. Αν είναι πολύ χαμηλά, όπως συμβαίνει στην ουδετεροπενία, διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο λοίμωξης. Είναι σημαντικό να παίρνετε προφυλάξεις για να αποφύγετε τη μόλυνση πλένοντας τα χέρια σας συχνότερα και να μην πλησιάζετε άρρωστα άτομα. Ένα μέλος της ιατρικής ομάδας μπορεί να σας μιλήσει για τρόπους μείωσης του κινδύνου λοίμωξης, αύξησης των λευκών αιμοσφαιρίων και ποια σημεία λοίμωξης πρέπει να προσέχετε (π.χ. πυρετός, βήχας, πονόλαιμος). Πάντα να συμβουλευέστε το γιατρό σας αν έχετε συμπτώματα κρουολογήματος, γρίπης ή άλλης λοίμωξης.

Μπορεί να διαπιστώσετε ότι μελανιάζετε ή αιμορραγείτε πιο εύκολα λόγω των μειωμένων αιμοπεταλίων στο αίμα σας. Για συμβουλές μιλήστε με μέλος της ιατρικής ομάδας.

Οι ενδείξεις μιας σοβαρής λοίμωξης μπορεί να περιλαμβάνουν πυρετό (θερμοκρασία πάνω από 38 βαθμούς Κελσίου) ρίγη και έντονες εφιδρώσεις. Αν εμφανίσετε αυτά τα συμπτώματα, ζητήστε αμέσως ιατρικές συμβουλές καθώς θα χρειαστείτε αγωγή με αντιβιοτικά. Το νοσοκομείο θα σας δώσει λεπτομέρειες πού να αποταθείτε και πώς να πάρετε περαιτέρω συμβουλές αν παρουσιάσετε πυρετό.

Κούραση

Η χημειοθεραπεία (καθώς και η ορμονοθεραπεία ή οι συνδυασμένες θεραπείες) μπορεί να σας κάνουν να αισθάνεστε μεγάλη κούραση ή εξάντληση. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην αναμία καθώς και σε άλλα προβλήματα όπως πόνοι, κατάθλιψη, αίσθηση αδιαθεσίας και δυσκολίες στον ύπνο. Οι τρόποι διαχείρισης της κούρασης περιλαμβάνουν:

- να ξεκουράζεστε αρκετά κάνοντας τακτικά διαλείμματα όλη την ημέρα
- κάντε τις δουλειές που πρέπει να κάνετε όταν έχετε την περισσότερη ενέργεια
- να προγραμματίζετε και να δίνετε προτεραιότητα, ώστε να κάνετε μόνο τα απαραίτητα πράγματα
- ζητήστε βοήθεια για να μη χρειάζεται να τα κάνετε όλα μόνοι σας
- κάντε ελαφριά γυμναστική και να τρώτε μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή για να σας βοηθήσει να αισθάνεστε λιγότερη κούραση
- μιλήστε με επαγγελματία υγείας, όπως γιατρό ή ψυχολόγο, αν αισθάνεστε κατάθλιψη.

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

Δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε;

Πράγματα που μπορείτε να δοκιμάσετε:

- Πηγαίνετε για ύπνο την ίδια ώρα κάθε βράδυ και να σηκώνεστε την ίδια ώρα κάθε πρωί.
- Ξεκινήστε συνήθειες πριν πάτε για ύπνο, όπως γράψτε στο ημερολόγιό σας, ακούστε μουσική ή κάντε μπάνιο.
- Αφιερώστε χρόνο για να χαλαρώσετε πριν πάτε για ύπνο.
- Περιορίστε την κατανάλωση καφεΐνης και αλκοόλ.
- Κάντε κάποια σωματική άσκηση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Μην πηγαίνετε για ύπνο πεινασμένοι.

Αλλαγές στην όρεξη

Είναι συνηθισμένο όταν κάνετε χημειοθεραπεία να μην πεινάτε ή ότι τα φαγητά έχουν διαφορετική γεύση. Τρόποι διαχείρισης των αλλαγών στην όρεξη περιλαμβάνουν:

- να τρώτε μικρά γεύματα και σνακ όταν πεινάτε
- βάλτε στόχο τα θρεπτικά σνακ όπως αποξηραμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς, γιαούρτι, τυρί, αυγά, μιλκσέικ
- να πίνετε υγρά μεταξύ των γευμάτων και όχι με τα γεύματα
- αν η μυρωδιά του φαγητού σας προκαλεί ναυτία, να τρώτε φαγητό που είναι κρύο ή σε θερμοκρασία δωματίου
- μιλήστε με διαιτολόγο για ένα πρόγραμμα διατροφής που μπορεί να βελτιώσει την όρεξή σας ή για φαγητά που είναι εύκολα να τρώτε.

Ναυτία και εμετός

Η χημειοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει ναυτία και εμετό. Είναι πιθανό να αισθάνεστε καλύτερα τις ημέρες που δεν κάνετε θεραπεία. Οι τρόποι διαχείρισης περιλαμβάνουν:

- μιλήστε με επαγγελματία υγείας (π.χ. διαιτολόγο) για ένα πρόγραμμα διατροφής που μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την κατανάλωση τροφών και υγρών ακόμα κι όταν αισθάνεστε ναυτία
- να τρώτε και να πίνετε μικρές ποσότητες συχνά αντί να τρώτε μεγάλα γεύματα ή να πίνετε πολλά υγρά ταυτόχρονα
- προσπαθήστε να αποφεύγετε μυρωδιές που σας προκαλούν ναυτία
- μιλήστε με μέλη της ιατρικής ομάδας (π.χ. γιατρό, νοσηλεύτη) για ιδέες που αφορούν φάρμακα που μπορούν να ανακουφίσουν τη ναυτία και τον εμετό από τη χημειοθεραπεία.

Τριχόπτωση

Η χημειοθεραπεία επηρεάζει τα κύτταρα που παράγουν τρίχες, επομένως οι τρίχες στο κεφάλι και σε άλλα μέρη του σώματός σας μπορεί να πέσουν. Αυτό συνήθως είναι προσωρινό και τα μαλλιά σας θα μεγαλώσουν ξανά όταν τελειώσετε τη θεραπεία. Οι τρόποι διαχείρισης της τριχόπτωσης περιλαμβάνουν:

- μιλήστε με μέλη της ιατρικής ομάδας (π.χ. νοσηλεύτη) για τρόπους να διατηρήσετε τα μαλλιά, το τριχωτό της κεφαλής και το δέρμα σας υγιή
- χρησιμοποιήστε περούκα αν αυτό σας κάνει να νιώθετε πιο άνετα. Ένα μέλος της ιατρικής ομάδας ή του αντικαρκινικού συμβουλίου της περιοχής σας μπορεί να σας συμβουλευτεί και να σας βοηθήσει να πάρετε περούκα
- μιλήστε με ψυχολόγο αν σας ενοχλεί η αλλαγή στην εμφάνισή σας.

Πόνος στο στόμα και στο λαιμό

Η χημειοθεραπεία μπορεί να επηρεάσει τη μεμβράνη του στόματος και του λαιμού σας, επομένως είστε πιο επιρρεπείς στα στοματικά έλκη, που σας δυσκολεύει να φάτε και να καταπιείτε. Τρόποι διαχείρισης αυτού περιλαμβάνουν:

- μιλήστε με μέλη της ιατρικής ομάδας (π.χ. γιατρό, νοσηλεύτη) για τρόπους αντιμετώπισης του πόνου στο στόμα και στο λαιμό
- δοκιμάστε διαφορετικά φαγητά και ροφήματα για να δείτε ποια είναι πιο εύκολο να τρώτε και να πίνετε
- αποφύγετε το αλκοόλ, το τσιγάρο ή άλλα πράγματα που μπορεί να ερεθίσουν τη μεμβράνη του στόματος.

Αλλαγές στα δέρμα και στα νύχια

Η χημειοθεραπεία μπορεί μερικές φορές να προκαλέσει δερματικές αντιδράσεις προκαλώντας ξηροδερμία, φαγούρα και πόνο. Μπορεί επίσης να κάνει τα νύχια εύθραυστα και να ραγίζουν. Οι τρόποι διαχείρισης αυτού περιλαμβάνουν:

- όταν πλύνετε, χρησιμοποιήστε μη αρωματικό σαπούνι ή υποκατάστατο σαπουνιού (π.χ. κρέμα σορβολίνης)
- χρησιμοποιήστε προϊόντα (π.χ. ενυδατική κρέμα) για να σταματήσετε την ξηρότητα του δέρματος και τα σκασμένα νύχια
- φορέστε χαλαρά ρούχα.

Πρήξιμο

Η χημειοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει πρήξιμο στα κάτω άκρα. Μπορεί επίσης να είναι μια ένδειξη ότι ο καρκίνος εξαπλώθηκε στους λεμφαδένες ή να είναι μια επίδραση άλλων θεραπειών που μπορεί να έχουν διακόψει την αποστράγγιση του λεμφικού υγρού στο σώμα σας (όπως χειρουργική αφαίρεση λεμφαδένων ή βλάβη στους λεμφαδένες από την ακτινοθεραπεία). Όταν οι λεμφαδένες δεν αποστραγγίζουν σωστά το υγρό, μπορεί να προκαλέσει συσσώρευση υγρού. Αυτή η πάθηση λέγεται λεμφοίδημα. Αν συμβεί αυτό, μιλήστε με τα μέλη της ιατρικής ομάδας για τρόπους διαχείρισης του πρηξίματος.

Μάτια που δακρύζουν και καταρροή

Η χημειοθεραπεία μπορεί να επηρεάσει τους ρινοδακρυϊκούς πόρους, προκαλώντας δάκρυα στα μάτια και συσσώρευση ρινικού υγρού, που προκαλεί καταρροή. Αν συμβεί αυτό, μιλήστε με μέλη της ιατρικής ομάδας.

Δυσκοιλιότητα και διάρροια

Η χημειοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στο πεπτικό σύστημα. Μπορεί να προκαλέσει δυσκοιλιότητα, όπου σκληρές ή επώδυνες κενώσεις του εντέρου ή διάρροια, όπου οι κενώσεις είναι συχνές, μαλακές, χαλαρές ή και υδαρείς. Μερικές φορές αυτές οι επιδράσεις μπορεί να προκληθούν από άλλα φάρμακα που παίρνετε. Αν πίνετε άφθονο νερό, αν ακολουθείτε υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή και η τακτική άσκηση μπορούν να βοηθήσουν στα προβλήματα του εντέρου. Ένας διαιτολόγος και άλλα μέλη της ιατρικής ομάδας σας μπορούν να σας συμβουλευθούν.

Στειρότητα

Αν η γονιμότητα είναι σημαντική για εσάς, μπορείτε να ζητήσετε να σας παραπέμψουν σε μια υπηρεσία που παρέχει επιλογές διατήρησης της γονιμότητας, όπως αποθήκευση σπέρματος πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία. Με τον τρόπο αυτόν μπορείτε στο μέλλον να τεκνοποιήσετε χρησιμοποιώντας το αποθηκευμένο σπέρμα σας.

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

Παρενέργειες της ραδιοϊσοτοπικής θεραπείας

Οι παρενέργειες από τη ραδιοϊσοτοπική θεραπεία περιλαμβάνουν ναυτία, εμετό, δυσκοιλιότητα, διάρροια, ξηροστομία και μειωμένο αριθμό αιμοσφαιρίων. Αυτές οι παρενέργειες εμφανίζονται και στη χημειοθεραπεία. Διαβάστε το κεφάλαιο για τη χημειοθεραπεία για τρόπους διαχείρισης αυτών των παρενεργειών. Η ραδιοϊσοτοπική θεραπεία μπορεί επίσης να προκαλέσει βλάβη στο σπέρμα σας. Αν μπορείτε να τεκνοποιήσετε, πρέπει να πάρετε προφυλάξεις για να το αποτρέψετε για τουλάχιστον 6 μήνες. Μιλήστε με το γιατρό σας αν σκοπεύετε να αποκτήσετε παιδί στο εγγύς μέλλον.

Παρενέργειες της εγχείρησης και της θεραπείας με εξωτερική ακτινοβολήση

Οι παρενέργειες της εγχείρησης και της ακτινοθεραπείας περιλαμβάνουν προβλήματα ούρησης και εντέρου καθώς και προβλήματα με τη σεξουαλική λειτουργία. Λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με αυτές τις πιθανές παρενέργειες μπορείτε να βρείτε στα φυλλάδια που αναφέρονται παρακάτω και μπορείτε να τα κατεβάσετε από το pcfa.org.au

- Κατανόηση της εγχείρησης για τον καρκίνο του προστάτη
- Κατανόηση της ακτινοθεραπείας για τον καρκίνο του προστάτη
- Κατανόηση των παρενεργειών στην ούρηση και του εντέρου από τη θεραπεία για καρκίνο του προστάτη
- Κατανόηση των σεξουαλικών προβλημάτων μετά από θεραπεία για καρκίνο του προστάτη

Πότε να ζητήσετε επείγουσα βοήθεια

Επικοινωνήστε με το γιατρό σας, με μέλος της ιατρικής ομάδας ή επισκεφθείτε το τμήμα επειγόντων περιστατικών:

- αν δεν μπορείτε να ουρήσετε
- αν κάνετε χημειοθεραπεία και έχετε υψηλό πυρετό και δεν μπορείτε να επικοινωνήσετε απευθείας με την ιατρική σας ομάδα
- αν εμφανίσετε συμπτώματα που υποδηλώνουν ότι μπορεί να πάσχετε από μια πάθηση που είναι γνωστή ως συμπίεση του νωτιαίου μυελού.

Συμπίεση νωτιαίου μυελού

Κακοήθης συμπίεση του νωτιαίου μυελού είναι όταν ένας όγκος πιέζει τον νωτιαίο μυελό σας. Συμπτώματα όπως πόνος στη μέση, μούδιασμα, αδυναμία στα πόδια και στα κάτω άκρα και δυσκολία στο περπάτημα είναι συνηθισμένα συμπτώματα αυτής της πάθησης. Τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν σταδιακά ή πιο ξαφνικά. Η θεραπεία περιλαμβάνει αντιμετώπιση της υποκείμενης αιτίας της συμπίεσης. Συνήθως μπορεί να χρειαστεί επείγουσα ακτινοθεραπεία ή και εγχείρηση για την ανακούφιση της πίεσης στον νωτιαίο μυελό. Αν εμφανίσετε αυτά τα συμπτώματα, επικοινωνήστε επείγοντως με την ιατρική σας ομάδα.

8. Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας

Ψυχολογική ευεξία

Αν έχετε καρκίνο του προστάτη, είναι φυσιολογικό να έχετε πολλά και διάφορα συναισθήματα και σκέψεις όπως σοκ, βαθιά θλίψη, άγχος, θυμό, φόβο και απογοήτευση. Μπορεί επίσης να έχετε σωματικές επιπτώσεις από το στρες, όπως ναυτία, στομαχικές διαταραχές, αίσθηση ευερεθιστότητας ή άγχους και δυσκολία στον ύπνο. Μερικές μέρες θα είναι χειρότερες από άλλες.

Μπορεί να σας βοηθήσει να συζητήσετε τα προβλήματά σας με τη σύντροφο ή έναν καλό φίλο, να συλλέξετε πληροφορίες και συμβουλές από αξιόπιστες πηγές και να φροντίσετε να παραμείνετε καλά.

Αν είστε πολύ στενοχωρημένος, αγχωμένος και δυσκολεύεστε σε τέτοιο σημείο που επηρεάζει τη ζωή σας, μιλήστε με το γιατρό σας ή με μέλος της ιατρικής σας ομάδας. Αν θέλετε μπορείτε να γραφτείτε μέλος μιας από τις ομάδες υποστήριξης μας, να συμμετέχετε στη διαδικτυακή μας κοινότητα ή να διαβάσετε τα ενημερωτικά μας φυλλάδια στο pcfa.org.au

Σωματική δραστηριότητα και άσκηση

Η σωματική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση και τη βελτίωση της σωματικής και της ψυχολογικής σας υγείας. Είναι σημαντικό να κάνετε κάποια σωματική δραστηριότητα τις περισσότερες μέρες, αν όχι κάθε μέρα.

Οι στοχευμένες ασκήσεις μπορούν να βοηθήσουν στην επιβράδυνση της εξέλιξης του καρκίνου του προστάτη και στη μείωση των παρενεργειών των θεραπειών και να επιταχύνει την ανάρρωσή σας. Η άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής σας και να σας βοηθήσει με το άγχος και την κατάθλιψη.

Οι πιο αποτελεσματικές μορφές άσκησης είναι:

- καρδιοαναπνευστική άσκηση όπως γρήγορο περπάτημα, τζόκινγκ, ποδηλασία και κολύμπι
- ασκήσεις αντίστασης όπως άρση βαρών, περπάτημα σε σκάλες και ασκήσεις αντίστασης υψηλής έντασης.

Φαγητά και διατροφή

Μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή μπορεί να βελτιώσει τη δύναμη, τη ζωτικότητα και την ευεξία σας, να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε την εμπειρία σας με τον καρκίνο και να βελτιώσετε τα αποτελέσματα της θεραπείας σας.

Για καλύτερη διατροφή:

- να τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά, τροφές ολικής άλεσης και άπαχο κρέας, ψάρια, πουλερικά και γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά
- να αποφεύγετε τα ζωικά λίπη, τα επεξεργασμένα φαγητά, μπισκότα, κέικ και πίτες, το αλάτι και την πρόσθετη ζάχαρη
- να πίνετε άφθονο νερό
- περιορίστε το αλκοόλ
- σταματήστε το κάπνισμα.

Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για την συναισθηματική ευεξία, τη διατροφή και την άσκηση στο φυλλάδιο Κατανόηση της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη, που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

9. Ανακουφιστική φροντίδα και φροντίδα στο τέλος της ζωής

Οι περισσότεροι άντρες με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη μπορούν να ζήσουν για πολύ καιρό λόγω των διαθέσιμων θεραπειών. Κατά την περίοδο αυτή, οι άντρες θα λαβαίνουν ανακουφιστική φροντίδα ή και φροντίδα για το τέλος της ζωής τους.

Τι είναι η ανακουφιστική φροντίδα;

Μερικοί άνθρωποι πανικοβάλλονται όταν ακούν τον όρο «ανακουφιστική φροντίδα». Μπορεί να πιστεύουν ότι σημαίνει «Πρόκειται να πεθάνω σύντομα». Φυσικά, μπορεί να περιλαμβάνει άτομα σ' αυτήν την κατηγορία, αλλά η ανακουφιστική φροντίδα αναφέρεται απλώς σε μια μορφή φροντίδας που δίνει προσοχή σ' ολόκληρο το άτομο και όχι μόνο στην ασθένειά του. Στόχος της είναι να μεγιστοποιήσει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων και να τους βοηθήσει να τα καταφέρουν στο σπίτι και όχι στο νοσοκομείο. Η ανακουφιστική φροντίδα είναι ουσιαστικά μια καλή, ολιστική, πλήρης φροντίδα και είναι κάτι που θα μπορούσε να εφαρμόσει οποιοσδήποτε με χρόνια ανίατη ασθένεια.

Σκοπός της ανακουφιστικής φροντίδας είναι να εντοπίσει και να αντιμετωπίσει γρήγορα τα σωματικά συμπτώματα της νόσου και τις παρενέργειες της θεραπείας, καθώς και να βοηθήσει το άτομο να διαχειριστεί τις επιπτώσεις της νόσου που έχουν στη συναισθηματική, κοινωνική και πνευματική ευεξία του ατόμου. Η έρευνα προτείνει ότι η ανακουφιστική φροντίδα μειώνει τον πόνο και την αγωνία, βελτιώνει την άνεση, τη διάθεση και τα συναισθήματα ευεξίας και μπορεί επίσης να συμβάλει στην παράταση του χρόνου επιβίωσης.

Η ανακουφιστική φροντίδα βοηθάει επίσης τις συντρόφους, την οικογένεια και τους φίλους που αγαπούν και φροντίζουν τον άντρα με καρκίνο του προστάτη για να διαχειριστεί καλύτερα τις συνέπειες της νόσου. Μελέτες έχουν δείξει ότι ωφελεί όχι μόνο τον καρκινοπαθή, αλλά ολόκληρη την οικογένεια.

Η ανακουφιστική φροντίδα παρέχεται από διάφορους γιατρούς και επαγγελματίες παραϊατρικών υπηρεσιών, που περιλαμβάνουν γενικούς γιατρούς, νοσηλευτές ανακουφιστικής φροντίδας, σπασιαλίστες, διαιτολόγους, φυσιοθεραπευτές, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς και πολλούς άλλους.

Μιλήστε με το γιατρό σας ή τον εξειδικευμένο νοσηλευτή για τον καρκίνο του προστάτη για τις ανησυχίες σας και ζητήστε τους να συστήσουν επαγγελματίες υγείας που μπορούν να σας βοηθήσουν.

Διατίθεται εξειδικευμένη ανακουφιστική φροντίδα. Περισσότερες πληροφορίες για την ανακουφιστική φροντίδα μπορείτε να βρείτε επικοινωνώντας με την Palliative Care Australia. Μια λίστα με στοιχεία επικοινωνίας για κάθε πολιτεία βρίσκεται σ' αυτόν τον σύνδεσμο: www.palliativecare.org.au/contact

Τι είναι η φροντίδα για το τέλος της ζωής;

Η φροντίδα για το τέλος της ζωής παρέχεται τις τελευταίες εβδομάδες ή μήνες της ζωής. Συχνά αυτή η φροντίδα παρέχεται μέσω υπηρεσιών ανακουφιστικής φροντίδας. Η φροντίδα μπορεί να σας παρασχεθεί στο σπίτι, σε ειδική μονάδα ανακουφιστικής φροντίδας (ίδρυμα ανιάτων) ή σε νοσοκομείο. Όσον αφορά την ανακουφιστική φροντίδα, μπορεί να δείτε διάφορους επαγγελματίες υγείας ανάλογα την προσωπική σας κατάσταση και ανάγκες.

Ανακουφιστική φροντίδα και αποφάσεις θεραπείας στο τέλος της ζωής

Η ανακουφιστική φροντίδα και οι επιλογές φροντίδας για το τέλος της ζωής μπορεί να διαφέρουν ανάλογα την κατάστασή σας και τι είναι σημαντικό για εσάς.

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να επιλέξουν να σταματήσουν κάθε θεραπεία, άλλοι μπορεί να βασίσουν την απόφασή τους σε αυτό που θα τους προσφέρει την καλύτερη ποιότητα ζωής. Οι αποφάσεις σας είναι προσωπικές, αν και μπορεί να θέλετε να τις συζητήσετε με κάποιον που εμπιστεύεστε (π.χ. την σύντροφό σας, μέλος της οικογένειας ή φίλο). Οι επαγγελματίες υγείας που εργάζονται σε μια ομάδα ανακουφιστικής φροντίδας μπορούν επίσης να βοηθήσουν.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι δεν χρειάζεται να αποφασίσετε για τη θεραπεία αμέσως. Δώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας για να εξετάσετε τις επιλογές σας. Μερικά πράγματα που θα πρέπει να σκεφτείτε μπορεί να είναι:

- Μήπως είμαι κουρασμένος και εξαντλημένος λόγω των παρενεργειών, της ασθένειάς μου που επιδεινώνεται ή των συναισθημάτων που βιώνω;
- Ποιο είναι το αναμενόμενο αποτέλεσμα της θεραπείας μου;
- Τι θα πρέπει να πω στην οικογένειά μου για την τρέχουσα κατάστασή μου για να την προετοιμάσω;
- Πώς μπορούν οι προτιμήσεις μου να επηρεάσουν τις επιλογές για τη θεραπεία μου;

Προγραμματισμός

Για πολλούς ανθρώπους, το βρίσκουν δύσκολο όταν ανησυχούν για το τι θα συμβεί στα μέλη της οικογένειάς τους που θα μείνουν πίσω. Ο προγραμματισμός για τη διευθέτηση νομικών, οικονομικών και επιχειρηματικών υποθέσεων επιτρέπει σε εσάς και την οικογένειά σας να επικεντρωθείτε στις συναισθηματικές πτυχές της ασθένειάς σας και στις επιπτώσεις της στην οικογένειά σας.

Είναι σημαντικό αυτή την περίοδο να βεβαιωθείτε ότι οι επιθυμίες σας που αφορούν τη θεραπεία είναι γνωστές στους άλλους - τι είδους θεραπεία θα θέλατε ή δεν θέλατε να κάνετε. Μια έγκαιρη οδηγία υγειονομικής περιθαλψής (μερικές φορές λέγεται και διαθήκη ζωής) είναι ένα νομικά δεσμευτικό έγγραφο που αναγνωρίζεται στην Αυστραλία και περιγράφει τις επιθυμίες σας για τη μελλοντική ιατρική περιθαλψή.

Αν αρχίσετε τη συζήτηση νωρίς ενισχύει τη σχέση σας με τους επαγγελματίες υγείας που εργάζονται μαζί σας και τους δίνει τη δυνατότητα να σας δώσουν τις απαραίτητες πληροφορίες.

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

Θάνατος με αξιοπρέπεια

Όταν έρθει το τέλος της ζωής, ο καθένας από εμάς ελπίζει να πεθάνει με αξιοπρέπεια. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να σκέφτονται να αφήσουν μια κληρονομιά ζωής - για παράδειγμα, ένα γράμμα γραμμένο για αγαπημένα πρόσωπα, ένα βίντεο ή πίνακα ζωγραφικής. Άλλα άτομα μπορεί να βρουν αξιοπρέπεια στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις με την οικογένεια, τους φίλους και τους φροντιστές τους. Μερικοί άνθρωποι τους αρέσει να κάνουν πράγματα στο χρόνο που τους απομένει, για παράδειγμα να ξαναδιαβάζουν ένα αγαπημένο τους βιβλίο ή απλώς να έχουν ποιοτικό χρόνο με τα αγαπημένα τους πρόσωπα ή κατοικίδια ζώα.

Πείτε στα μέλη της ιατρικής σας ομάδας τι πρέπει να γνωρίζουν για εσάς ως άτομο ώστε να σας παρέχουν την καλύτερη δυνατή φροντίδα. Αυτές οι πληροφορίες θα βοηθήσουν την ιατρική ομάδα να διασφαλίσει ότι θα σας συμπεριφερθούν με αξιοπρέπεια.

Πολλοί άνθρωποι που έχουν επηρεαστεί με προχωρημένο καρκίνο οποιουδήποτε είδους λένε ότι η πνευματικότητα είναι, ή γίνεται, σημαντικό μέρος της ζωής τους. Αυτό που έχει σημασία είναι να βρείτε παρηγοριά, ολοκλήρωση και γαλήνη και να μη χάσετε την ελπίδα. Εσείς και η οικογένειά σας μπορεί να αναζητήσετε πνευματική στήριξη και βοήθεια για να βρείτε αυτά τα πράγματα από τους επαγγελματίες υγείας που σας φροντίζουν.

10. Πού να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη

Prostate Cancer Foundation of Australia (PCFA) (Ίδρυμα για τον Καρκίνο του Προστάτη Αυστραλίας)
(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (δωρεάν κλήση)
Email: enquiries@pcfau.org.au
www.prostate.org.au

ANCAN: ομάδες υποστήριξης καρκινοπαθών
www.ancan.org/

Beyond Blue: η Εθνική Πρωτοβουλία για την Κατάθλιψη - παρέχει πληροφορίες και υποστήριξη για το άγχος και την κατάθλιψη.
1300 22 46 36
www.beyondblue.org.au

Cancer Council Australia (Αντικαρκινικό Συμβούλιο Αυστραλίας): παρέχει επαγγελματική τηλεφωνική και διαδικτυακή υποστήριξη, πληροφορίες και υπηρεσίες παραπομπών.
13 11 20
www.cancer.org.au

Dietitians Australia (Διαιτολόγοι Αυστραλίας): βρείτε αναγνωρισμένο εν ενεργεία διαιτολόγο.
(02) 6189 1200
Email: info@dietitiansaustralia.org.au
www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd/

Exercise & Sport Science Australia (ESSA) (Οργανισμός Επιστημών Άσκησης και Άθλησης Αυστραλίας): βρείτε αναγνωρισμένο φυσιολόγο άσκησης.
(07) 3171 3335
Email: info@essa.org.au
www.essa.org.au/find-aep

HealthUnlocked: υποστήριξη για άντρες με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη
healthunlocked.com/advanced-prostate-cancer

Jim JimJimJim: πληροφορίες και υποστήριξη για άντρες με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη
www.jimjimjimjim.com/

Lifeline Australia (Γραμμή Ζωής Αυστραλίας): Υποστήριξη σε καταστάσεις προσωπικών κρίσεων και πρόληψη αυτοκτονιών.
13 11 14 (24-hour service)
www.lifeline.org.au

Palliative Care Australia: ο εθνικός κορυφαίος οργανισμός για την ανακουφιστική φροντίδα στην Αυστραλία
www.palliativecare.org.au/contact

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

11. Πηγές

Cancer Council: Understanding prostate cancer – a guide for people with cancer, their families and friends. 2020. www.cancer.org.au/assets/pdf/understanding-prostate-cancer-booklet

Cancer Council Victoria: Radiation therapy. www.cancervic.org.au/cancer-information/treatments/treatments-types/radiation-therapy/external-radiation-therapy.html

Capece M, Creta M, Calogero A, *et al.* Does physical activity regulate prostate carcinogenesis and prostate cancer outcomes? A narrative review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020. 24;17(4):1441. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32102283/

Clinical Oncology Society of Australia. COSA position statement on exercise in cancer care. www.cosa.org.au/media/332488/cosa-position-statement-v4-web-final.pdf

Cormie P and Zopf EM. Exercise medicine for the management of androgen deprivation therapy-related side effects in prostate cancer. *Urol Oncol*. 2020 Feb;38(2):62-70. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30446448

Crawford ED, Heidenreich A, Lawrentschuk N, *et al.* Androgen-targeted therapy in men with prostate cancer: evolving practice and future considerations. *Prostate Cancer Prostatic Dis*. 2019 22(1):24-38. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30131604/

Damodaran S, Kyriakopoulos CE and Jarrard DF. Newly Diagnosed Metastatic Prostate Cancer: Has the Paradigm Changed? *Urol Clin North Am*. 2017 44(4):611-621. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29107277

eviQ – Cancer Institute NSW: www.eviq.org.au/radiation-oncology/urogenital/prostate

Ralph N, Green A, Sara S, McDonald S, Norris P, Terry V, Dunn JC, Chambers SK. Prostate cancer survivorship priorities for men and their partners: Delphi consensus from a nurse specialist cohort. *Journal of Clinical Nursing* 2020 Jan;29(1-2):265-273.

Targeting cancer – prostate cancer. www.targetingcancer.com.au/treatment-by-cancer-type/prostate-cancer

Sathianathan NJ, Koschel S, Thangasamy IA, *et al.* Indirect Comparisons of Efficacy between Combination Approaches in Metastatic Hormone-sensitive Prostate Cancer: A Systematic Review and Network Meta-analysis. *Eur Urol*. 2020 77(3):365-372. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31679970

Shore ND, Antonarakis ES, Cookson MS, *et al.* Optimizing the role of androgen deprivation therapy in advanced prostate cancer: Challenges beyond the guidelines. *Prostate*. 2020 80(6):527-544. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32130741

Weiner AB, Netter OS and Morgans AK. Management of Metastatic Hormone-Sensitive Prostate Cancer (mHSPC): an Evolving Treatment Paradigm. *Curr Treat Options Oncol*. 2019 20(9):69. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31286275

12. Γλωσσάρι

Ακτινοθεραπεία ή ακτινοθεραπευτική ογκολογία - Η χρήση ακτινοβολίας, συνήθως ακτίνων X ή ακτίνων γάμμα, για να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα ή να τα τραυματίσει ώστε να μην μπορούν να αναπτυχθούν ή να πολλαπλασιαστούν.

Ακτινοθεραπευτής ογκολόγος - Γιατρός που ειδικεύεται στη θεραπεία του καρκίνου χρησιμοποιώντας ακτινοθεραπεία.

Ανακουφιστική φροντίδα - Φροντίδα που στοχεύει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής για κάποιον με μια ανίατη ασθένεια. Περιλαμβάνει διαχείριση του πόνου και άλλη σωματική, ψυχοκοινωνική και πνευματική υποστήριξη.

Βαθμός - Μια βαθμολογία που προβλέπει πόσο γρήγορα είναι πιθανό να αναπτυχθεί ο όγκος.

Γενικός Ιατρός (GP) - Οικογενειακός γιατρός. Ο γιατρός σας είναι το πρώτο άτομο που βλέπετε όταν αρρωστήσετε. Μπορεί να σας παραπέμψει σε άλλους ειδικούς γιατρούς.

Γονιμότητα - Ικανότητα τεκνοποίησης.

DNA – DNA είναι η συντομογραφία για το δεοξυριβονουκλεϊκό οξύ. Βρίσκεται σε κάθε κύτταρο κάθε ζωντανού οργανισμού. Το DNA βρίσκεται σε δομές του κυττάρου που λέγονται χρωμοσώματα και είναι το υλικό που μεταφέρει όλες τις πληροφορίες που αφορούν το πώς θα φαίνεται και θα λειτουργεί ένα ζωντανό πράγμα.

Διαιτολόγος - Επαγγελματίας υγείας που ειδικεύεται στην ανθρώπινη διατροφή.

Δυσκολιότητα – Δυσκολία ή μη συχνή εκκένωση (κόπρανα) του εντέρου

Ειδικό προστατικό αντιγόνο (PSA) - Μια πρωτεΐνη στο αίμα που παράγεται από τα κύτταρα του αδένα του προστάτη. Το επίπεδο του PSA είναι συνήθως υψηλότερο από το κανονικό όταν υπάρχει καρκίνος του προστάτη.

Ενδοφλέβια – Μέσα στη φλέβα. Ο ενδοφλέβιος ορός χορηγεί το φάρμακο απευθείας σε μια φλέβα.

Εξειδικευμένος Νοσηλεύτης για τον Καρκίνο του Προστάτη - Ένας έμπειρος αναγνωρισμένος νοσηλεύτης που έχει κάνει επιπλέον εκπαίδευση για να γίνει εξειδικευμένος νοσηλεύτης στη φροντίδα του καρκίνου του προστάτη.

Επιβίωση - Η υγεία και η ζωή ενός ατόμου μετά τη διάγνωση και τη θεραπεία για τον καρκίνο. Τα θέματα επιβίωσης μπορεί να περιλαμβάνουν επακόλουθη φροντίδα, καθυστερημένες επιπτώσεις της θεραπείας, δευτερογενείς καρκίνους και παράγοντες ποιότητας ζωής.

Θεραπεία στέρησης ανδρικών ορμονών (ADT) - Θεραπεία με φάρμακα που ελαχιστοποιούν την επίδραση της τεστοστερόνης στον οργανισμό. Αυτό είναι επίσης γνωστό και ως ορμονοθεραπεία.

Ιατρικός ογκολόγος - Ένας γιατρός που ειδικεύεται στη θεραπεία του καρκίνου με διαφορετικά φάρμακα και θεραπείες.

Κλινική δοκιμή - Μια επιστημονική έρευνα στην οποία οι άνθρωποι συμμετέχουν εθελοντικά για να δοκιμαστούν νέες θεραπείες.

του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

Μεταστατικός καρκίνος του προστάτη - Καρκίνος προστάτη που έχει εξαπλωθεί από τον αδένα του προστάτη και άρχισε να αναπτύσσεται σε άλλα μέρη του σώματος.

Μικροβιολόγος - Επαγγελματίας υγείας που μελετά τις ασθένειες για να κατανοήσει τη φύση και την αιτία τους. Οι μικροβιολόγοι εξετάζουν τους ιστούς στο μικροσκόπιο για τη διάγνωση του καρκίνου και άλλων ασθενειών.

Ομάδα υποστήριξης - Μια ομάδα ανθρώπων που παρέχουν συναισθηματική φροντίδα και ενδιαφέρον, πρακτική βοήθεια, πληροφορίες, καθοδήγηση, απόψεις και καθυσχάση για αγχωτικές εμπειρίες του ατόμου και των επιλογών αντιμετώπισης.

Ορμόνες - Μια ουσία που επηρεάζει τον τρόπο λειτουργίας του σώματός σας. Ορισμένες ορμόνες ελέγχουν την ανάπτυξη, άλλες ελέγχουν την αναπαραγωγή.

Ορμονοθεραπεία - Θεραπεία με φάρμακα που ελαχιστοποιούν την επίδραση της τεστοστερόνης στον οργανισμό. Αυτό είναι επίσης γνωστό ως θεραπεία στέρησης ανδρογόνων (ADT).

Ουρήθρα - Το σωληνάκι που μεταφέρει τα ούρα και το σπέρμα μέσω του πέους έξω από το σώμα.

Ουρολόγος - Χειρουργός που ασχολείται με άτομα που έχουν προβλήματα που αφορούν το ουροποιητικό σύστημα που συμπεριλαμβάνει τα νεφρά, την ουροδόχο κύστη, τον προστάτη και τα αναπαραγωγικά όργανα.

Ποιότητα ζωής - Η συνολική εκτίμηση ενός ατόμου για την κατάσταση και την ευεξία του - αν έχει συμπτώματα και παρενέργειες, πόσο καλά μπορεί να λειτουργεί ως άτομο και τις κοινωνικές του αλληλεπιδράσεις και σχέσεις.

Προχωρημένος καρκίνος του προστάτη - Καρκίνος προστάτη που έχει εξαπλωθεί στον παρακείμενο ιστό ή σε άλλα μέρη του σώματος, όπως λεμφαδένες, σστά ή άλλα όργανα.

Πυρηνική ιατρική - Ένας κλάδος της ιατρικής που χρησιμοποιεί ραδιενεργές ουσίες για απεικόνιση ή για θεραπεία.

Ριζική προστατεκτομή - Εγχείρηση για την αφαίρεση του αδένα του προστάτη και των σπερματοδόχων κύστεων.

Στάδιο - Η έκταση ενός καρκίνου κι αν η ασθένεια έχει εξαπλωθεί από μια αρχική περιοχή σε άλλα μέρη του σώματος.

Στυτική δυσλειτουργία - Αδυναμία επίτευξης ή διατήρησης μιας στύσης αρκετά σταθερής για διείσδυση. Αυτό είναι επίσης γνωστό και ως ανικανότητα.

Υποστηρικτική φροντίδα - Βελτίωση της ποιότητας ζωής για άτομα με καρκίνο από διαφορετικές πλευρές, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής, κοινωνικής, συναισθηματικής, οικονομικής και πνευματικής πλευράς.

Φυσικοθεραπευτής - Ένας επαγγελματίας παραϊατρικών υπηρεσιών που ειδικεύεται στην κίνηση και τη λειτουργία του σώματος και συμβουλεύει για την επανέναρξη των κανονικών σωματικών δραστηριοτήτων.

Χημειοθεραπεία - Η χρήση φαρμάκων για να καταστρέψουν ή να επιβραδύνουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων.

Ψυχολόγος - Επαγγελματίας υγείας που παρέχει συναισθηματική, πνευματική και κοινωνική υποστήριξη.

ΙΔΡΥΜΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ (PCFA)

Είμαστε ο κορυφαίος κοινοτικός οργανισμός της Αυστραλίας που ασχολείται με την έρευνα, ενημέρωση και υποστήριξη για τον καρκίνο του προστάτη. Ως το κυριότερο φιλανθρωπικό ταμείο του κράτους για την έρευνα που αφορά τον καρκίνο του προστάτη την Αυστραλία, λειτουργούμε για να προστατεύσουμε την υγεία των τωρινών και μελλοντικών γενεών αντρών στην Αυστραλία και να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής των Αυστραλών αντρών και οικογενειών που επηρεάζονται από τον καρκίνο του προστάτη.

Το όραμά μας είναι ένα μέλλον όπου κανένας άντρας δεν θα πεθαίνει από καρκίνο του προστάτη και οι Αυστραλοί άνδρες και οι οικογένειές τους λαβαίνουν την υποστήριξη που χρειάζονται.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η PCFA αναγνωρίζει με ευγνωμοσύνη τη συμβολή, τις συμβουλές και την καθοδήγηση των αντρών που επιβίωσαν μετά από διάγνωση καρκίνου του προστάτη, των συντρόφων τους και των επαγγελματιών υγείας που βοήθησαν στην ανάπτυξη αυτού του φυλλαδίου προσφέροντας το χρόνο τους για να αναθεωρήσουν το περιεχόμενό του.

Για μια πλήρη λίστα των ατόμων που συνέβαλλαν και κριτικών, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του PCFA: pcfa.org.au

Υπεύθυνη Έργου και Επιμελήτρια: Jacqueline Schmitt PhD

Επιμέλεια: Helen Signy

Σχεδιασμός: Bloe Creative

Ιατρικές εικόνες: Marcus Cremonese

© Ίδρυμα Καρκίνου του Προστάτη Αυστραλίας 2020

Αυτό το έργο είναι πνευματική ιδιοκτησία. Εκτός από οποιαδήποτε χρήση όπως επιτρέπεται βάσει του Νόμου Περί Πνευματικών Δικαιωμάτων 1968, κανένας μέρος δεν μπορεί να αναπαραχθεί με οποιαδήποτε διαδικασία χωρίς προηγούμενη να έχει γραπτή άδεια από το Ίδρυμα για τον Καρκίνο του Προστάτη Αυστραλίας. Τα αιτήματα και τα ερωτήματα σχετικά με την αναπαραγωγή και τα δικαιώματα θα πρέπει να απευθύνονται στον Chief Executive Officer, Prostate Cancer Foundation of Australia, PO Box 499, St Leonards, NSW 1590 Australia. Website: www.pcfa.org.au

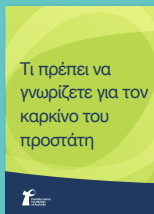
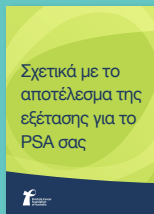
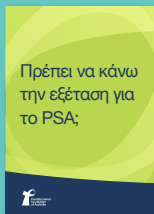
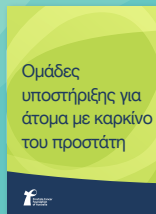
Email: enquiries@pcfa.org.au

Brochure code: PCFA13462_Greek_May_2022

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΩΝ

Το PCFA αναπτύσσει υλικό με βάση τα καλύτερα διαθέσιμα στοιχεία και συμβουλές από αναγνωρισμένους ειδικούς. Ωστόσο, δεν μπορεί να εγγυηθεί και δεν αναλαμβάνει καμία νομική ευθύνη για την εγκυρότητα ή την πληρότητα των πληροφοριών.

Μπορείτε επίσης να λάβετε αυτά τα ενημερωτικά φυλλάδια σε εκτυπώσιμη μορφή από την ιστοσελίδα μας **pcfa.org.au**



Εάν θέλετε περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το **PCFA** στο **1800 22 00 99** ή στείλτε email στο: **enquiries@pcfa.org.au**



Prostate Cancer
Foundation
of Australia