

# ΤΡΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

- 01 Στην Αυστραλία, ο καρκίνος του προστάτη είναι ο πιο συχνά διαγνωσμένος καρκίνος ανδρών.
- 02 Περισσότεροι από 3.000 άνδρες πεθαίνουν από καρκίνο του προστάτη στην Αυστραλία κάθε χρόνο.
- 03 Περισσότεροι άνδρες πεθαίνουν από καρκίνο του προστάτη από γυναίκες που πεθαίνουν από καρκίνο μαστού.

Οι άνδρες άνω των 50 ετών, ή 40 με οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του προστάτη, θα πρέπει να μιλήσουν με τον γιατρό τους για εξέταση καρκίνου του προστάτη χρησιμοποιώντας το τεστ PSA και δακτυλική εξέταση ως μέρος της ετήσιας τους εξέτασης υγείας.

Οι άνδρες θα πρέπει να λάβουν μια προσωπική τεκμηριωμένη απόφαση για τις εξετάσεις με βάση τα τελευταία διαθέσιμα στοιχεία σχετικά με τα οφέλη και τις πιθανές βλάβες των εξετάσεων και την επακόλουθη θεραπεία για καρκίνο του προστάτη.

## ΑΛΛΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ελληνικές ομάδες στη Μελβούρνη

— ΑυστραλοΕλληνική Κοινωνική Πρόνοια:  
(03) 9388 9998 ή [www.agws.com.au](http://www.agws.com.au)

Ελληνικές ομάδες στο Σύδνεϋ

— Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα NNO:  
(02) 9740 6022 ή [www.goc.com.au](http://www.goc.com.au)

Το Αυστραλιανό Ίδρυμα Καρκίνου του Προστάτη (PCFA) είναι μια κοινοτική οργάνωση ευρείας βάσης και ο κορυφαίος εθνικός φορέας για τον καρκίνο του προστάτη στην Αυστραλία.

Είμαστε αφοσιωμένοι στη μείωση των επιπτώσεων του καρκίνου του προστάτη σε Αυστραλούς άνδρες, τους συντρόφους τους, τις οικογένειες και την ευρύτερη κοινότητα.

Οι πέντε ηθικές αξίες του PCFA είναι:

- Ακεραιότητα
- Αισιοδοξία
- Συμπόνια
- Σεβασμός
- Δέσμευση

ΕΡΕΥΝΑ  
ΕΥΑΙΣΧΗΤΟΠΟΙΗΣΗ  
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Για περισσότερες πληροφορίες ή για να κάνετε μια δωρεά, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας στο:  
**1800 220 099** (χωρίς χρέωση)  
ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα:  
[pcfa.org.au](http://pcfa.org.au)

Όλες οι δωρεές των \$2 και πάνω εκπίπτουν από τον φόρο και δίνουν τη δυνατότητα στο PCFA να αναπτύξει υπηρεσίες για άνδρες με καρκίνο του προστάτη και τις οικογένειές τους.

ρείτε μας στο:



[facebook.com/pcfa1](https://facebook.com/pcfa1)

[twitter.com/pcfa](https://twitter.com/pcfa)

[youtube.com/pcfaweb](https://youtube.com/pcfaweb)

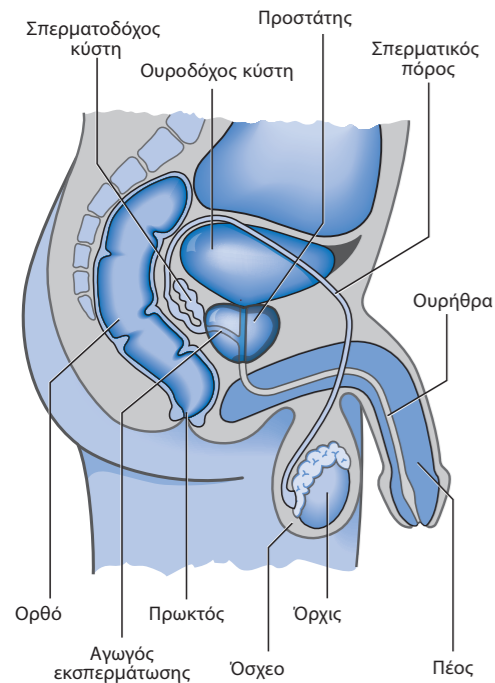
## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ



# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΡΟΣΤΑΤΗ;

Ο **καρκίνος του προστάτη** εμφανίζεται όταν αναπτύσσονται στον προστάτη αφύσικα κύτταρα. Αυτά τα αφύσικα κύτταρα μπορεί να συνεχίσουν να πολλαπλασιάζονται με ανεξέλεγκτο τρόπο και μερικές φορές να απλωθούν έξω από τον προστάτη σε κοντινές ή μακρινές περιοχές του σώματος.

Ο καρκίνος του προστάτη είναι γενικά νόσος αργής ανάπτυξης και η πλειοψηφία των ανδρών με καρκίνο χαμηλού βαθμού επιζούν για πολλά χρόνια χωρίς συμπτώματα και χωρίς να εξαπλώνεται και να γίνεται απειλητικός για τη ζωή. Ωστόσο, ο καρκίνος υψηλού βαθμού εξαπλώνεται γρήγορα και μπορεί να είναι θανατηφόρος. Κατάλληλη διαχείριση αποτελεί το κλειδί.



## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ;

Μόνο οι άνδρες έχουν προστάτη. Είναι ένας μικρός αδένας που βρίσκεται κάτω από την ουροδόχο κύστη κοντά στο ορθό. Περιβάλλει την ουρήθρα, τον σωλήνα στο πέος μέσω του οποίου διέρχονται τα ούρα και το σπέρμα.

Ο προστατικός αδένας είναι μέρος του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος. Παράγει το περισσότερο από το υγρό που εμπλουτίζει το σπέρμα. Ο προστάτης χρειάζεται την ανδρική ορμόνη τεστοστερόνη για να αναπτυχθεί και να εξελιχθεί.

Ο προστάτης συχνά περιγράφεται ως μεγέθους ενός καρυδιού και είναι φυσιολογικό να μεγαλώνει με την πάροδο της ηλικίας. Μερικές φορές αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, όπως δυσκολία στην ούρηση. Αυτά τα προβλήματα είναι κοινά σε άνδρες μεγαλύτερης ηλικίας και δεν είναι πάντοτε συμπτώματα ή σημεία καρκίνου.

## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ;

Στα πρώτα στάδια, μπορεί να μην υπάρχουν συμπτώματα.

Στα μεταγενέστερα στάδια, μερικά συμπτώματα του καρκίνου του προστάτη μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Αίσθηση συχνής ή ξαφνικής ανάγκης για ούρηση
- Δυσκολία για ούρηση (για παράδειγμα, πρόβλημα έναρξης ή ανικανότητα για ούρηση όταν υπάρχει αίσθηση για ούρηση, ή κακή ροή ούρων)
- Δυσφορία κατά την ούρηση
- Εμφάνιση αίματος στα ούρα ή το σπέρμα
- Πόνος στο κάτω μέρος της πλάτης, τους μηρούς ή τους γοφούς.

Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να μην σημαίνουν ότι έχετε καρκίνο του προστάτη, αλλά αν έχετε κάποια από αυτά, πηγαίστε και δείτε το γιατρό σας.

## ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ;

Παράγοντες που είναι πιο στενά συνδεδεμένοι με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του προστάτη:

- **Ηλικία:** Ο καρκίνος του προστάτη είναι ασθένεια που εξαρτάται από την ηλικία, πράγμα που σημαίνει ότι η πιθανότητα εμφάνισης αυξάνει με την πάροδο της ηλικίας. Ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του προστάτη στην ηλικία των 75 είναι 1 στα 7 άτομα. Στην ηλικία των 85, αυτό αυξάνεται σε 1 στα 5.
- **Οικογενειακό ιστορικό:** Αν έχετε ένα συγγενή πρώτου βαθμού με καρκίνο του προστάτη, έχετε περισσότερες πιθανότητες να το πάθετε από άνδρες που δεν έχουν τέτοιο ιστορικό. Ο κίνδυνος αυξάνεται και πάλι εάν περισσότεροι από ένας συγγενής έχουν καρκίνο του προστάτη. Ο κίνδυνος είναι επίσης υψηλότερος για άνδρες των οποίων οι άρρενες συγγενείς διαγνώστηκαν σε νεαρή ηλικία.

Ο καρκίνος του προστάτη δεν μεταδίδεται και δεν κολλιέται. Δεν μπορείς να «κολλήσεις» καρκίνο του προστάτη.

## ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΥΞΗΣΟΥΝ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ:

- **Γενετική:** Τα γονίδια βρίσκονται σε κάθε κύτταρο του σώματος. Ελέγχουν τον τρόπο που αναπτύσσονται και συμπεριφέρονται τα κύτταρα του σώματος. Κάθε άτομο έχει μια σειρά από πολλές χιλιάδες γονίδια που κληρονόμησε από τους δύο γονείς. Αλλαγές στα γονίδια μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο να περάσει καρκίνος του προστάτη από το γονέα στο παιδί. Αν και ο καρκίνος του προστάτη δεν είναι κληρονομικός, μπορεί κάποιος να κληρονομήσει τα γονίδια που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο.
- **Διατροφή:** Υπάρχουν κάποια στοιχεία που υποδηλώνουν ότι η κατανάλωση πολλών επεξεργασμένων κρεάτων ή τροφίμων που είναι πλούσια σε λίπος μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη.
- **Τρόπος ζωής:** Υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι το περιβάλλον και ο τρόπος ζωής μπορεί να επηρεάσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου προστάτη. Για παράδειγμα, η Ασία έχει το χαμηλότερο ποσοστό καρκίνου προστάτη, αλλά όταν ένας άνθρωπος από μια ασιατική χώρα μεταναστεύει σε μια δυτική χώρα, ο κίνδυνος του για εμφάνιση καρκίνου προστάτη αυξάνεται. Αυτό υποδηλώνει ότι οι εξωτερικοί παράγοντες, όπως το περιβάλλον και ο τρόπος ζωής, μπορεί να αλλάξουν σε ένα άνδρα το επίπεδο κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του προστάτη.



## Διατροφή

Απολαύστε μια μεγάλη ποικιλία τροφών από τις πέντε ομάδες τροφίμων καθημερινά. Η υγιεινή διατροφή είναι εύκολη! Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)

## ΠΩΣ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΤΑΙ Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ;

Ο γιατρός θα κάνει συνήθως μια εξέταση αίματος ή / και φυσική εξέταση για να ελέγξει την υγεία του προστάτη.

- **Εξέταση αίματος (Εξέταση ειδικού προστατικού αντιγόνου (PSA)):** Το αποτέλεσμα δείχνει αν υπάρχει αύξηση στη συγκεκριμένη πρωτεΐνη. Ανάλογα με το αποτέλεσμα, μπορεί να χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση από ειδικό. Το αποτέλεσμα υψηλού PSA κατά την εξέταση δεν σημαίνει απαραίτητα καρκίνο. Άλλες ασθένειες του προστάτη, εκτός από τον καρκίνο μπορεί επίσης να προκαλέσουν υψηλότερο από το κανονικό επίπεδο του PSA.
- **Δακτυλική εξέταση (DRE):** Λόγω της θέσης που βρίσκεται ο προστάτης, ο γιατρός εισάγει με γάντια ένα δάκτυλο στον πρωκτό για να ελέγξει το μέγεθος του προστάτη και να αξιολογήσει εάν υπάρχουν οποιεσδήποτε ανωμαλίες. Ένα φυσιολογικό αποτέλεσμα DRE δεν αποκλείει τον καρκίνο του προστάτη.

## ΔΙΑΓΝΩΣΗ

ν οι εξετάσεις δείξουν ότι ίσως είστε σε κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη, το επόμενο βήμα είναι η βιοψία. Η βιοψία είναι ο μόνος τρόπος που μπορεί να γίνει μια βέβαιη διάγνωση για καρκίνο του προστάτη. Ένας ουρολόγος λαμβάνει μικρά δείγματα ιστού από τον προστάτη σας, χρησιμοποιώντας πολύ λεπτές, κοίλες βελόνες που καθοδηγούνται με υπερηχογράφημα. Ο προστάτης είναι προσβάσιμος είτε μέσω του ορθού (δισορθική) ή του περινέου (διαπερινεϊκή), η οποία είναι η περιοχή μεταξύ του πρωκτού και του όσχεου.

Η βιοψία γίνεται συνήθως ως εξωνοσοκομειακή διαδικασία και στη συνέχεια ο γιατρός πιθανώς να συμβουλευτεί μια δόση αντιβιοτικών για να μειώσει την πιθανότητα μόλυνσης. Ο ιστός αποστέλλεται σε εργαστήριο για να προσδιοριστεί κατά πόσον τα κύτταρα είναι κακοήγη (καρκινικά) ή καλοήγη (μη καρκινικά).

## ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

Δεν υπάρχει καμία απόδειξη ότι οι ακόλουθοι προστατευτικοί παράγοντες μπορεί να αποκλείσουν την εμφάνιση καρκίνου του προστάτη, αλλά μπορεί να βελτιώσουν τη γενική υγεία σας και ενδεχομένως να μειώσουν τον κίνδυνο καρκίνου του προστάτη:

- **Διατροφή:** Να τρώτε θρεπτικά γεύματα. Δείτε τον Αυστραλιανό Οδηγό Υγιεινής Διατροφής (Australian Guide to Healthy Eating). Ό,τι είναι καλό για την καρδιά είναι καλό για τον προστάτη.
- **Σωματική δραστηριότητα / άσκηση:** Υπάρχουν μερικά στοιχεία που αποδεικνύουν ότι η σωματική δραστηριότητα και η τακτική άσκηση μπορεί να είναι προστατευτικοί παράγοντες για τον καρκίνο. Προσπαθήστε να ασκείστε τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα.

## ΕΠΙΣΗΣ

- [1800 220 099](tel:1800220099) ή [www.pcfa.org.au](http://www.pcfa.org.au)
- [1800 624 973](tel:1800624973) ή [www.canceraustralia.gov.au](http://www.canceraustralia.gov.au)
- [131 120](tel:131120) ή [www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)
- [1300 303 828](tel:1300303828) ή [www.andrologyaustralia.org](http://www.andrologyaustralia.org)
- [1800 020 103](tel:1800020103) ή [www.healthyactive.gov.au](http://www.healthyactive.gov.au)

## Υποστήριξη

Το PCFA έχει διασυνδεδεμένες ομάδες υποστήριξης σε κάθε πολιτεία και επικράτεια για άνδρες που πάσχουν από καρκίνο του προστάτη και τις οικογένειές τους.

## Για εθελοντές

Το PCFA έχει μια σειρά από ευκαιρίες για άτομα για να βοηθήσουν στην εργασία μας με συγκέντρωση χρημάτων και κοινωνικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

*Για περισσότερες πληροφορίες, στείλτε μας email στο [enquiries@pcfa.org.au](mailto:enquiries@pcfa.org.au)*