

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

[Ορισμός](#)

[Συμπτώματα](#)

[Αίτια](#)

[Παράγοντες κινδύνου](#)

[Επιπλοκές](#)

[Προετοιμασία για το ραντεβού](#)

[Εξετάσεις και διάγνωση](#)

[Θεραπεία](#)

[Αντιμετώπιση και υποστήριξη](#)

[Πρόληψη](#)

Ορισμός

Ο καρκίνος του προστάτη είναι ένας από τους πιο κοινούς τύπους καρκίνου στους άνδρες. Ο προστάτης είναι ένας αδένας κάτω από την ουροδόχο κύστη, σε σχήμα μικρού καρυδιού, που παράγει μέρος από το σπερματικό υγρό. Ο καρκίνος προστάτη αναπτύσσεται συνήθως με αργό ρυθμό. Αρχικά περιορίζεται στο όργανο και στην περίπτωση αυτή μπορεί να χρειάζεται ελάχιστη ή καθόλου θεραπευτική αγωγή και μόνο παρακολούθηση, ενώ άλλες φορές είναι επιθετικός και μπορεί να εξαπλωθεί γρήγορα.

Η νόσος στα αρχικά στάδια - περιορισμένη στο όργανο - έχει καλύτερες πιθανότητες ίασης.

Συμπτώματα

Ο καρκίνος του προστάτη δεν προκαλεί συμπτώματα στα αρχικά στάδια. Σε προχωρημένο στάδιο μπορεί να προκαλέσει σημεία και συμπτώματα, όπως:

- Προβλήματα στην ούρηση
- Αδύναμη ροή ούρων
- Αίμα στα ούρα
- Αίμα στο σπέρμα
- Πρήξιμο στα πόδια
- Άλγος στην περιοχή της πυέλου
- Πόνο στα οστά

Πότε να δω έναν γιατρό

Κλείστε ένα ραντεβού με το γιατρό σας εάν έχετε οποιαδήποτε συμπτώματα που σας ανησυχούν.

Ρωτήστε το γιατρό σας σχετικά με τα οφέλη και τους κινδύνους του τακτικού προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο του προστάτη.

Αίτια

Δεν είναι σαφές τι προκαλεί τον καρκίνο του προστάτη. Η νόσος ξεκινά όταν κάποια κύτταρα του προστάτη γίνουν ανώμαλα. Μεταλλάξεις στο DNA, κάνουν τα ανώμαλα κύτταρα να αναπτύσσονται και να διαιρούνται ταχύτερα από τα φυσιολογικά και να συνεχίζουν να ζουν, όταν τα άλλα κύτταρα πεθαίνουν. Η συσσώρευση ανώμαλων κυττάρων δημιουργεί έναν όγκο που μπορεί να αυξηθεί και να εισβάλει στους γύρω ιστούς ενώ κύτταρα του όγκου μπορεί να

αποσπαστούν και να εξαπλωθούν (μεταστάσεις) σε άλλα μέρη του σώματος.

Παράγοντες κινδύνου

Παράγοντες που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη περιλαμβάνουν:

- **Μεγαλύτερη ηλικία.** Ο κίνδυνος καρκίνου του προστάτη αυξάνεται με την ηλικία. Ο καρκίνος του προστάτη είναι ο πιο συχνός καρκίνος στους άνδρες άνω των 65 ετών.
- **Φυλετικοί λόγοι.** Οι μαύροι άνδρες έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν καρκίνο του προστάτη από τους άνδρες άλλων φυλών. Δεν είναι σαφές γιατί συμβαίνει αυτό.
- **Οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του προστάτη.** Εάν κάποιος από τους άνδρες στην οικογένεια είχαν καρκίνο του προστάτη, ο κίνδυνος στους συγγενείς είναι αυξημένος.
- **Παχυσαρκία.** Παχύσαρκοι άνδρες που διαγνώστηκαν με καρκίνο του προστάτη είναι πιο πιθανό να έχουν προχωρημένο στάδιο της νόσου που είναι πιο δύσκολο να αντιμετωπιστεί.

Επιπλοκές

Οι επιπλοκές του καρκίνου του προστάτη και της αντιμετώπισής του περιλαμβάνουν:

- **Εξάπλωση της νόσου.** Ο καρκίνος του προστάτη μπορεί να εξαπλωθεί στα κοντινά όργανα ή να φτάσει, δια μέσου του αίματος ή του λεμφικού συστήματος, στα οστά ή άλλα απομακρυσμένα όργανα. Ο καρκίνος του προστάτη που έχει εξαπλωθεί σε άλλες περιοχές του σώματος είναι πιο δύσκολο να θεραπευθεί από αυτόν που περιορίζεται στο όργανο.
- **Ακράτεια.** Τόσο ο καρκίνος του προστάτη όσο και η θεραπεία του μπορεί να προκαλέσει ακράτεια ούρων. Η θεραπεία για την ακράτεια εξαρτάται από τον τύπο και τη βαρύτητα αυτής και περιλαμβάνει φάρμακα, καθετηριασμό και χειρουργική επέμβαση.
- **Στυτική δυσλειτουργία.** Η στυτική δυσλειτουργία μπορεί να είναι αποτέλεσμα του καρκίνου του προστάτη ή της θεραπείας του. Φάρμακα, συσκευές κενού και η χειρουργική επέμβαση είναι επιλογές για τη θεραπεία της στυτικής δυσλειτουργίας.

Προετοιμασία για το ραντεβού

- **Καταγράψτε οποιαδήποτε συμπτώματα αντιμετωπίζετε,** περιλαμβανομένων εκείνων που μπορεί να φαίνονται άσχετα.
- **Σημειώστε τις βασικές προσωπικές πληροφορίες,** συμπεριλαμβανομένων των κυριότερων πρόσφατων αλλαγών στη ζωή σας.
- **Κάντε μια λίστα με όλα τα φάρμακα,** βιταμίνες ή συμπληρώματα, που παίρνετε.
- **Φέρτε ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο μαζί,** αν είναι δυνατόν. Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να θυμάστε όλα όσα θα ειπωθούν κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης.
- **Γράψτε τις ερωτήσεις που θέλετε να κάνετε στο γιατρό σας.**

Εκτός από τις ερωτήσεις που έχετε έτοιμες για το γιατρό σας, μην διστάσετε να υποβάλλετε ερωτήσεις κατά τη διάρκεια του ραντεβού σας όταν δεν καταλαβαίνετε κάτι.

Εξετάσεις και διάγνωση

Εξέταση για καρκίνο του προστάτη

Οι περισσότεροι ασθενείς ανακαλύπτουν τον καρκίνο του προστάτη μέσα από έλεγχο ρουτίνας. Υπάρχει διχογνωμία σχετικά με το θέμα του προσυμπτωματικού ελέγχου και αν τελικά ωφελεί. Μερικές ιατρικές οργανώσεις συνιστούν οι άνδρες να αρχίζουν τον έλεγχο για καρκίνο του προστάτη στα 50 τους, ή νωρίτερα αν έχουν παράγοντες κινδύνου ενώ άλλες είναι κατά του προσυμπτωματικού ελέγχου. Συζητήστε με το γιατρό σας για την περίπτωση σας και τα οφέλη και τους κινδύνους του προσυμπτωματικού ελέγχου.

Οι εξετάσεις για τον προσυμπτωματικό έλεγχο του προστάτη μπορεί να περιλαμβάνουν:

- **Δακτυλική εξέταση (DRE).** Κατά τη εξέταση αυτή, ο ιατρός εισάγει το δάκτυλό του στο ορθό για να εξετάσει τον προστάτη. Εάν διαπιστωθούν τυχόν ανωμαλίες στην υφή, το σχήμα ή το μέγεθος του αδένου, ενδέχεται να χρειαστούν περαιτέρω εξετάσεις.
- **Ειδικό προστατικό αντιγόνο (PSA).** Το PSA είναι μια ουσία που παράγεται από τον προστάτη αδένου και ένα μικρό ποσό του, κυκλοφορεί στο αίμα. Υψηλές τιμές μπορεί να αποτελούν ένδειξη λοίμωξης, φλεγμονής, υπερπλασίας ή καρκίνου του προστάτη.

Η μέτρηση του PSA σε συνδυασμό με τη δακτυλική εξέταση βοηθά στην ανίχνευση του καρκίνου του προστάτη σε πρώιμο στάδιο, αλλά δεν έχει αποδειχθεί ακόμα πως η προσέγγιση αυτή, μέσω του προσυμπτωματικού ελέγχου, σώζει ζωές.

Διάγνωση του καρκίνου του προστάτη

Εάν εντοπιστεί μια ανωμαλία στη δακτυλική εξέταση ή αύξηση του PSA, ο γιατρός μπορεί να συστήσει περαιτέρω εξετάσεις για να διαπιστωθεί αν υπάρχει καρκίνος του προστάτη, όπως:

- **Υπερηχογράφημα.** Το μηχάνημα χρησιμοποιεί ηχητικά κύματα για να δημιουργήσει μια εικόνα του προστάτη αδένου.
- **Λήψη δείγματος ιστού του προστάτη.** Εάν τα αποτελέσματα των εξετάσεων υποδηλώνουν καρκίνο του προστάτη, ο γιατρός θα προτείνει την διενέργεια βιοψίας. Η βιοψία προστάτη πραγματοποιείται με μια λεπτή βελόνα που εισάγεται στον αδένου καθοδηγούμενη από υπερηχοτομογράφο και λαμβάνει δείγματα ιστού που αναλύονται στο εργαστήριο για να εξακριβωθεί αν εμπεριέχουν καρκινικά κύτταρα.

Προσδιορισμός αν ο καρκίνος του προστάτη είναι επιθετικός

Η βιοψία προστάτη επιβεβαιώνει την παρουσία καρκίνου, αλλά και προσδιορίζει πόσο επιθετικός είναι ο όγκος.

Η πιο συνηθισμένη κλίμακα που χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση των καρκινικών κυττάρων του προστάτη ονομάζεται Gleason σκορ. Η βαθμολόγηση κυμαίνεται από 2 (ελάχιστα επιθετικός καρκίνος) έως 10 (πολύ επιθετικός καρκίνος).

Καθορισμός κατά πόσο ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί

Μόλις γίνει διάγνωση καρκίνου προστάτη, θα χρειαστεί να καθοριστεί την έκταση (στάδιο) του καρκίνου. Απεικονιστικές εξετάσεις που μπορεί να ζητηθούν είναι:

- Σπινθηρογράφημα οστών
- Υπερηχογράφημα
- Αξονική τομογραφία (CT)
- Μαγνητική τομογραφία (MRI)

Μόλις ολοκληρωθεί ο έλεγχος, ο γιατρός ορίζει σε ποιο στάδιο βρίσκεται η νόσος. Αυτό βοηθά στον καθορισμό των επιλογών θεραπείας.

Θεραπεία

Η επιλογή για τη θεραπεία του καρκίνου εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως το πόσο γρήγορα μεγαλώνει ο όγκος, πόσο έχει εξαπλωθεί, τη γενική κατάσταση της υγείας, καθώς και τα οφέλη και τις πιθανές παρενέργειες της θεραπείας.

Η άμεση θεραπεία μπορεί να μην είναι απαραίτητη

Σε ασθενείς με καρκίνο του προστάτη σε πολύ πρώιμο στάδιο, μπορεί να μην απαιτείται άμεση θεραπεία και μάλιστα μερικοί άνδρες μπορεί να μην τη χρειαστούν ποτέ. Ο γιατρός μπορεί να συστήσει προσεκτική αναμονή και παρακολούθηση. Η τακτική παρακολούθηση με εξετάσεις αίματος, δακτυλική εξέταση και, ενδεχομένως βιοψίες, επιβάλλεται για τον έλεγχο της πορείας της νόσου. Εφόσον οι εξετάσεις δείχνουν πως η νόσος εξελίσσεται, μπορεί να επιλεγεί μια θεραπεία όπως η εγχείρηση ή ακτινοβολία.

Η προσεκτική αναμονή μπορεί να είναι επιλογή για έναν καρκίνο που δεν προκαλεί συμπτώματα, που αναμένεται να αναπτυχθεί με πολύ αργούς ρυθμούς και που περιορίζεται σε μια μικρή περιοχή του προστάτη. Μπορεί επίσης να θεωρηθεί καλή λύση για έναν άνθρωπο ο οποίος έχει και άλλη σοβαρή νόσο ή προχωρημένη ηλικία, που κάνει τη θεραπεία του καρκίνου πιο δύσκολη. Η προσεκτική αναμονή ενέχει τον κίνδυνο, ο καρκίνος να αναπτυχθεί και να εξαπλωθεί μεταξύ των εξετάσεων, γεγονός που, αν συμβεί, καθιστά τη θεραπεία πιο δύσκολη.

Ακτινοθεραπεία

Η ακτινοθεραπεία χρησιμοποιεί μεγάλης ισχύος ενέργεια για να σκοτώσει τα καρκινικά κύτταρα. Η ακτινοθεραπεία του καρκίνου του προστάτη μπορεί να δοθεί με δύο τρόπους:

- **Ακτινοβολία που παράγεται από πηγή έξω από το σώμα (εξωτερική ακτινοβολία).** Κατά τη διάρκεια της θεραπείας αυτής, ένα μηχάνημα κατευθύνει υψηλής ισχύος ακτίνες, όπως οι ακτίνες X, στον όγκο. Συνήθως η θεραπεία περιλαμβάνει ακτινοβολήση πέντε ημέρες την εβδομάδα για αρκετές εβδομάδες.
- **Ραδιενεργά σωματίδια που τοποθετούνται μέσα στο σώμα (βραχυθεραπεία).** Η βραχυθεραπεία περιλαμβάνει την τοποθέτηση πολλών ραδιενεργών σπόρων, μεγέθους ρυζιού, στον προστατικό ιστό. Ο γιατρός τοποθετεί τους σπόρους στον προστάτη χρησιμοποιώντας μια βελόνα που καθοδηγείται με υπερήχους. Οι ραδιενεργοί σπόροι εκπέμπουν μια χαμηλή δόση ακτινοβολίας για μεγάλο χρονικό διάστημα και τελικά θα σταματήσουν να εκλύουν ακτινοβολία και δεν χρειάζεται να αφαιρεθούν.

Οι παρενέργειες της ακτινοθεραπείας μπορεί να περιλαμβάνουν επώδυνη ούρηση, συχνουρία και επείγουσα ούρηση, καθώς και συμπτώματα από το ορθό, όπως χαλαρές κενώσεις ή πόνο κατά την αφόδευση. Μπορεί επίσης να εμφανιστεί στυτική δυσλειτουργία.

Ορμονοθεραπεία

Ορμονοθεραπεία σημαίνει χορήγηση φαρμάκων που σταματούν την παραγωγή της ανδρικής ορμόνης τεστοστερόνης. Τα καρκινικά κύτταρα του προστάτη βασίζονται στην τεστοστερόνη για να αναπτυχθούν και η διακοπή της παραγωγής της μπορεί να προκαλέσει το θάνατο των καρκινικών κυττάρων. Η ορμονοθεραπεία περιλαμβάνει:

- **Φάρμακα που σταματούν την παραγωγή τεστοστερόνης.**
- **Φάρμακα που εμποδίζουν την τεστοστερόνη να φθάσει στα καρκινικά κύτταρα.**
- **Χειρουργική επέμβαση για αφαίρεση των όρχεων (ορχεκτομή).** Η αφαίρεση των όρχεων μειώνει τα επίπεδα τεστοστερόνης στον οργανισμό.

Ορμονική θεραπεία χρησιμοποιείται σε άνδρες με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη για τη συρρίκνωση του όγκου και την επιβράδυνση της ανάπτυξής του. Στους άνδρες με νόσο σε πρώιμο

στάδια, η ορμονική θεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να συρρικνωθεί ο όγκος πριν από την ακτινοθεραπεία. Χρησιμοποιείται επίσης μετά από χειρουργική επέμβαση ή ακτινοθεραπεία για να επιβραδύνει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων που ίσως δεν καταστράφηκαν.

Οι παρενέργειες της ορμονικής θεραπείας είναι η στυτική δυσλειτουργία, οι εξάψεις, η απώλεια μυϊκής και οστικής μάζας, η μειωμένη σεξουαλική ορμή και η αύξηση του σωματικού βάρους. Η ορμονοθεραπεία αυξάνει επίσης τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και εμφράγματος.

Χειρουργική επέμβαση για αφαίρεση του προστάτη

Η χειρουργική επέμβαση για καρκίνο του προστάτη περιλαμβάνει την αφαίρεση του προστάτη (ριζική προστατεκτομή), και ίσως λεμφαδένων. Τρόποι διενέργειας ριζικής προστατεκτομής είναι:

- **Υπερηβική προστατεκτομή.** (Κάνοντας μια τομή στην κοιλιά). Σε σύγκριση με άλλους τύπους εγχείρησης, στην εγχείρηση αυτή μπορεί να μειωθεί ο κίνδυνος βλάβης των νεύρων, που οδηγούν σε προβλήματα ακράτειας και ανικανότητας.
- **Περινεϊκή προστατεκτομή.** (Κάνοντας μια τομή μεταξύ οσχέου και πρωκτού στο περίνεο). Η προσέγγιση αυτή επιτρέπει ταχύτερη ανάρρωση, αλλά κάνει την αφαίρεση των λεμφαδένων και την αποφυγή βλάβης των νεύρων πιο δύσκολη.
- **Λαπαροσκοπική προστατεκτομή.** Κατά τη διάρκεια της λαπαροσκοπικής ριζικής προστατεκτομής, γίνονται μικρές τομές στην κοιλιακή χώρα. Ο γιατρός εισάγει ειδικά χειρουργικά εργαλεία και μια κάμερα μέσω των τομών και χειρουργεί με αυτά έχοντας εικόνα του χειρουργικού πεδίου μέσω μιας οθόνης. Η λαπαροσκοπική χειρουργική προσφέρει συντομότερη παραμονή στο νοσοκομείο και ταχύτερη ανάρρωση.
- **Ρομποτική προστατεκτομή.** Κατά τη διενέργεια ρομποτικής προστατεκτομής, τα χειρουργικά εργαλεία είναι συνδεδεμένα σε μια μηχανική συσκευή (ρομπότ). Ο χειρουργός κάθεται σε μια κονσόλα και χρησιμοποιεί χειριστήρια για να καθοδηγεί το ρομπότ. Χρησιμοποιώντας το ρομπότ κατά τη διάρκεια προστατεκτομής, ο χειρουργός έχει τα πλεονεκτήματα της παραδοσιακής λαπαροσκοπικής τεχνικής (μικρές τομές, ταχύτερη ανάρρωση) αλλά κάνει ακόμα πιο ακριβείς κινήσεις, χρησιμοποιώντας πιο ευέλικτα χειρουργικά εργαλεία και στερεοσκοπική όραση.

Η ριζική προστατεκτομή ενέχει τον κίνδυνο ακράτειας ούρων και στυτικής δυσλειτουργίας. Ρωτήστε το γιατρό σας να σας εξηγήσει τους κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσετε με βάση την νόσο σας, την επέμβαση που θα επιλέξετε, την ηλικία, το σωματότυπο και τη γενική υγεία σας.

Κρυοχειρουργική του προστάτη

Η κρυοχειρουργική περιλαμβάνει την κατάψυξη του προστάτη για να θανατωθούν τα καρκινικά κύτταρα. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας μικρές βελόνες τοποθετούνται στο όργανο χρησιμοποιώντας υπερηχοτομογράφο ως οδηγό. Ένα πολύ ψυχρό αέριο χορηγείται δια μέσου των βελονών, που παγώνει τον ιστό. Στη συνέχεια χορηγείται ένα δεύτερο αέριο για αναθέρμανση του ιστού. Οι κύκλοι της κατάψυξης και απόψυξης σκοτώνουν τα περιβάλλοντα καρκινικά κύτταρα. Η κρυοθεραπεία εμφανίζει ακόμα σοβαρές παρενέργειες και οι γιατροί ελπίζουν πως νεότερες τεχνολογίες θα κάνουν την κρυοχειρουργική ασφαλέστερη.

Θέρμανση του προστάτη με τη χρήση υπερήχων

Η θεραπεία υπερήχων χρησιμοποιεί υψηλής έντασης εστιασμένα κύματα ήχου που αυξάνουν την θερμοκρασία του προστάτη αδένος, προκαλώντας το θάνατο των καρκινικών κυττάρων. Η θεραπεία γίνεται με την τοποθέτηση ενός μικρού καθετήρα στο ορθό έντερο. Ο καθετήρας εστιάζει την ενέργεια υπερήχων σε ακριβή σημεία του προστάτη. Είναι μέθοδος αρκετά νέα ώστε ακόμα να μην έχουν κατανοηθεί τα οφέλη και οι κίνδυνοι αυτής.

Χημειοθεραπεία

Η χημειοθεραπεία χρησιμοποιεί φάρμακα για να σκοτώσει τα καρκινικά κύτταρα. Μπορεί να χορηγηθεί ενδοφλεβίως, σε μορφή χαπιού ή και τα δύο. Αποτελεί θεραπευτική επιλογή για άνδρες

με καρκίνο του προστάτη που έχει εξαπλωθεί σε απομακρυσμένες περιοχές του σώματος.

Αντιμετώπιση και υποστήριξη

Όταν σας γίνει διάγνωση καρκίνου του προστάτη, ενδέχεται να αντιμετωπίσετε ένα φάσμα συναισθημάτων - δυσπιστία, φόβο, θυμό, άγχος και κατάθλιψη. Προσπαθήστε να:

- **Μάθετε αρκετά για τον καρκίνο του προστάτη ώστε να αισθάνεστε άνετα κατά την διαδικασία λήψης αποφάσεων.** Έχοντας μια καλύτερη ιδέα για το τι να περιμένετε από την θεραπεία αλλά και μετά από αυτή, θα αισθάνεστε πως έχετε καλύτερο έλεγχο της νόσου. Ρωτήστε το γιατρό σας, τη νοσοκόμα ή άλλο επαγγελματία υγειονομικό για να σας προτείνει κάποιες αξιόπιστες πηγές πληροφοριών.
- **Κρατήστε τους φίλους σας και την οικογένειά σας κοντά.** Η οικογένεια και οι φίλοι μπορούν να παράσχουν υποστήριξη κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία σας.
- **Συζητήστε με άλλους ασθενείς με καρκίνο προστάτη.** Οι φίλοι και η οικογένεια δεν μπορούν πάντα να καταλάβουν τι είναι να αντιμετωπίζει κανείς τον καρκίνο. Ασθενείς με την ίδια νόσο μπορεί να προσφέρουν σημαντική υποστήριξη.
- **Φροντίστε τον εαυτό σας.** Φροντίστε τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια της θεραπείας ακολουθώντας μια διατροφή γεμάτη από φρούτα και λαχανικά. Προσπαθήστε να ασκήσετε. Να κοιμάστε αρκετά κάθε νύχτα, ώστε να ξυπνάτε νιώθοντας ξεκούραστος.
- **Διατήρηση της σεξουαλικής ζωής.** Εάν προκύψει στυτική δυσλειτουργία, η αντίδρασή σας μπορεί να είναι η αποφυγή κάθε σεξουαλικής επαφής. Συζητήστε με το γιατρό σας τους τρόπους αντιμετώπισης του προβλήματος.

Πρόληψη

Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη, εάν:

- **Ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή.** Αποφύγετε τροφές επεξεργασμένες, λιπαρές και καταναλώνετε ποικιλία φρούτων, λαχανικών και δημητριακών ολικής άλεσης αφού αυτά περιέχουν βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά που συμβάλουν στην καλή υγεία. Ένα συστατικό που συνδέεται με την πρόληψη του καρκίνου του προστάτη είναι το λυκοπένιο, το οποίο βρίσκεται στις ντομάτες. Η αποφυγή του προστατικού καρκίνου μέσω της διατροφής δεν έχει αποδειχθεί, όμως η υγιεινή διατροφή θα βελτιώσει την υγεία σας συνολικά.
- **Επιλέξτε υγιεινά τρόφιμα αντί για συμπληρώματα βιταμινών.** Δεν υπάρχουν μελέτες που να δείχνουν ότι τα συμπληρώματα διατροφής μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του προστάτη. Αν και υπήρξε κάποιο ενδιαφέρον για συστατικά όπως βιταμίνη C, βιταμίνη E και σελήνιο, οι μελέτες δεν βρήκαν όφελος από τη λήψη αυτών. Αντί αυτού, επιλέγετε τρόφιμα που είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.
- **Άσκηση τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.** Η άσκηση προάγει την υγεία, βοηθά στη διατήρηση του βάρους και βελτιώνει τη διάθεση. Υπάρχουν κάποια στοιχεία ότι οι άνδρες που ασκούνται έχουν μικρότερη συχνότητα εμφάνισης καρκίνου του προστάτη σε σύγκριση με τους υπολοίπους. Προσπαθήστε να ασκήσετε συχνά.
- **Διατηρήστε σωστό βάρος.** Εάν το βάρος σας είναι το ιδανικό, ο σκοπός είναι να το διατηρήσετε, ασκούμενοι. Εάν πρέπει να χάσετε βάρος, προσθέστε περισσότερη άσκηση και μειώστε τον αριθμό των θερμίδων που τρώτε κάθε μέρα.
- **Συζητήστε με το γιατρό σας εάν νομίζετε ότι έχετε αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του προστάτη.** Υπάρχουν άνδρες με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη σε σχέση άλλους. Συζητήστε με τον γιατρό σας για την αντιμετώπιση αυτού του ενδεχόμενου.