

01

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ  
της Ενεργής  
Παρακολούθησης  
για καρκίνο του προστάτη

Ένας οδηγός για τους άντρες με καρκίνο του προστάτη, τους συντρόφους τους και τις οικογένειές τους.



Prostate Cancer  
Foundation  
of Australia

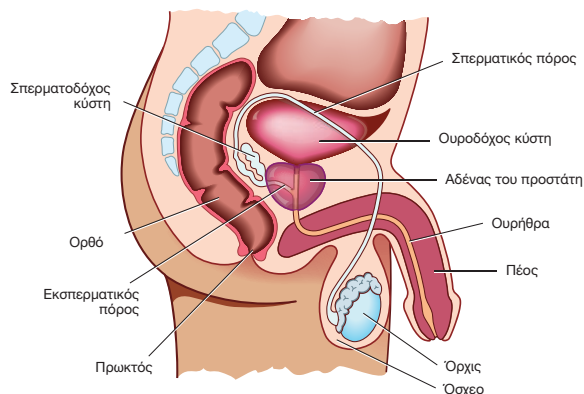
# της Ενεργής Παρακολούθησης για καρκίνο του προστάτη

## 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 ούρα 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 .....	4
2. Τι είναι η Ενεργής Παρακολούθηση; .....	5
Ποιοι μπορούν να έχουν Ενεργή Παρακολούθηση.....	6
Οφέλη από την Ενεργή Παρακολούθηση .....	6
Πιθανές παρενέργειες της Ενεργής Παρακολούθησης .....	6
Πράγματα που θα πρέπει να λάβετε υπόψη .....	6
3. Όταν αποφασίζετε αν θα ακολουθήσετε την Ενεργή Παρακολούθηση ....	7
4. Τι περιλαμβάνει η Ενεργής Παρακολούθηση; .....	8
Εξέταση για το PSA .....	8
Δακτυλική ψηλάφηση του ορθού .....	8
Μαγνητική τομογραφία .....	9
Βιοψία .....	9
Μοριακός Έλεγχος .....	9
Βιολογικοί δείκτες .....	9
5. Ποιοι θα πρέπει να αλλάξουν από Ενεργή Παρακολούθηση σε θεραπεία; .....	10
6. Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας στην Ενεργή Παρακολούθηση .....	11
7. Πού να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη .....	13
8. Πηγές .....	14
9. Γλωσσάρι .....	15
10. Καταγραφή των αποτελεσμάτων των εξετάσεών σας .....	16
11. Σημειώσεις .....	18

# της Ενεργής Παρακολούθησης για καρκίνο του προστάτη

## 1. Εισαγωγή

Αυτό το φυλλάδιο απευθύνεται σε άντρες που αποφάσισαν να κάνουν Ενεργή Παρακολούθηση για τον καρκίνο του προστάτη. Σχεδιάστηκε επίσης για άντρες που βρίσκονται στη διαδικασία να αποφασίσουν ποια θεραπεία να κάνουν, αν ο ειδικός γιατρός συστήσει ότι η Ενεργή Παρακολούθηση είναι η κατάλληλη επιλογή. Θα μπορούσε να είναι χρήσιμο για τα αγαπημένα σας πρόσωπα, όπως η σύντροφός σας, η οικογένεια και οι φίλοι σας, να διαβάσουν αυτό το φυλλάδιο. Περιέχει πληροφορίες για την Ενεργή Παρακολούθηση και τι περιλαμβάνει.

## Η εμπειρία σας με τον καρκίνο

Μετά τη διάγνωση του καρκίνου του προστάτη, είναι συνηθισμένο να δείτε διάφορους επαγγελματίες υγείας διαφορετικών ειδικοτήτων οι οποίοι εργάζονται μαζί ως ιατρική ομάδα (μερικές φορές λέγεται και διεπιστημονική ομάδα). Αυτή η ομάδα περιλαμβάνει επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τη διάγνωση του καρκίνου σας, τη θεραπεία του καρκίνου σας, τη διαχείριση των συμπτωμάτων και των παρενεργειών σας και σας βοηθούν 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. Ανάλογο το βαθμό (πόσο επιθετικός είναι ο καρκίνος) 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. Καταπαστείτε 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.

## 2. Τι είναι η Ενεργής Παρακολούθηση;

Η Ενεργής Παρακολούθηση είναι μια θεραπευτική επιλογή για άντρες με χαμηλό κίνδυνο και ορισμένους καρκίνους του προστάτη μέτριου κινδύνου. Περιλαμβάνει να ακολουθείτε ένα πρόγραμμα στο οποίο γίνονται έλεγχοι για τυχόν αλλαγές στον καρκίνο σας.

Στόχος της Ενεργής Παρακολούθησης είναι να αποφευχθεί η περιττή άμεση θεραπεία και να βρεθεί η καταλληλότερη στιγμή για να ξεκινήσει η θεραπεία στο μέλλον αν είναι απαραίτητο.

Αν κάνετε Ενεργή Παρακολούθηση, ο καρκίνος σας παρακολουθείται στενά για τυχόν συμπτώματα ή ενδείξεις ότι η νόσος εξελίσσεται. Αυτά τα σημάδια μπορεί να περιλαμβάνουν:

- αύξηση του μεγέθους του καρκίνου που προσδιορίζεται με μαγνητική τομογραφία ή επαναληπτική βιοψία
- αύξηση του βαθμού του καρκίνου
- σημαντική αύξηση του επιπέδου PSA.

Οι περισσότεροι καρκίνοι δεν εξελίσσονται ποτέ και δεν χρειάζονται περαιτέρω θεραπεία. Αλλά αν ο καρκίνος φαίνεται ότι εξελίσσεται, μπορεί να συστηθούν θεραπείες όπως εγχείρηση ή ακτινοθεραπεία.

Υπάρχουν τώρα ισχυρές ενδείξεις ότι είναι ασφαλές για τους άντρες με καρκίνο του προστάτη χαμηλού κινδύνου να παρακολουθούνται τακτικά και προσεκτικά. Η Ενεργής Παρακολούθηση μπορεί να καθυστερήσει την ανάγκη για θεραπεία για αρκετά χρόνια σε ορισμένους άντρες και άλλοι μπορεί να αποφύγουν την ανάγκη να κάνουν ενεργή θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη τους.

# της Ενεργής Παρακολούθησης για καρκίνο του προστάτη

## Ποιοι μπορούν να έχουν Ενεργή Παρακολούθηση;

Μπορεί να σας προσφερθεί Ενεργής Παρακολούθηση αν έχετε καρκίνο του προστάτη χαμηλού κινδύνου που προσδιορίζεται από:

- επίπεδα PSA μικρότερα ή ίσα με 10ng/ml και
- καρκίνος χαμηλού βαθμού – Ομάδα Βαθμού 1 (βαθμολογία Gleason μικρότερη ή ίση με 3+3=6) και
- καρκίνος αρχικού σταδίου που βρίσκεται μέσα στον προστάτη – στάδιο όγκου T1 ή T2.

Μερικοί άντρες με μέτριο κίνδυνο καρκίνου του προστάτη, οι οποίοι έχουν μόνο έναν μικρό καρκίνο Βαθμού Ομάδας 2, μπορεί επίσης να τους προσφερθεί Ενεργής Παρακολούθηση.

Περαιτέρω πληροφορίες για τη βαθμονόμηση, σταδιοποίηση και τον κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο Καρκίνος του προστάτη - Ένας οδηγός για άντρες που έχουν διαγνωσθεί πρόσφατα που μπορείτε να κατεβάσετε από το [pcf.org.au](http://pcf.org.au)

## Οφέλη από την Ενεργή Παρακολούθηση

- Ο καρκίνος παρακολουθείται προσεκτικά. Κλινικές δοκιμές έχουν δείξει ότι αυτή είναι μια πολύ ασφαλής μέθοδος αντιμετώπισης.
- Αποφεύγονται ή καθυστερούν οι παρενέργειες που σχετίζονται με τις ριζικές θεραπείες (π.χ. εγχείριση ή ακτινοθεραπεία).
- Μπορεί να μη χρειαστεί ποτέ ριζική θεραπεία αν η παρακολούθηση υποδηλώνει ότι ο καρκίνος δεν αναπτύσσεται ή δεν εξαπλώνεται.

## Πιθανές παρενέργειες της Ενεργής Παρακολούθησης

- Υπάρχει μια μικρή πιθανότητα πόνου, μελάνιασμα και αιμορραγία από τη βιοψία.

## Πράγματα που θα πρέπει να λάβετε υπόψη

- Μερικοί άντρες ανησυχούν μήπως δεν κάνουν τίποτα για τη θεραπεία του καρκίνου.
- Απαιτούνται τακτικές δακτυλικές ψηλαφήσεις του ορθού και βιοψίες.
- Υπάρχει πάντα ο κίνδυνος να μην εντοπιστεί ένας εξελισσόμενος καρκίνος του προστάτη.

### Προσεκτική Αναμονή

Μερικές φορές χρησιμοποιείται Προσεκτική Αναμονή για τη διαχείριση του καρκίνου του προστάτη αντί για την Ενεργή Παρακολούθηση.

Συχνά συνιστάται σε άνδρες με άλλα προβλήματα υγείας ή και σε άντρες που δεν αναμένεται να ζήσουν πάνω από 10 χρόνια.

Ο στόχος της Προσεκτικής Αναμονής είναι να παρακολουθούνται και να αντιμετωπίζονται τα συμπτώματα που προκαλούνται από τον καρκίνο του προστάτη όταν εμφανιστούν. Περιλαμβάνει λιγότερες εξετάσεις από την Ενεργή Παρακολούθηση. Αν ο καρκίνος εξελιχθεί, οι άντρες υποβάλλονται σε ορμονοθεραπεία ή θεραπεία στέρσης ανδρογόνων αντί για θεραπεία που στοχεύει στη γατρεία του καρκίνου, όπως εγχείριση ή ακτινοθεραπεία.

## 3. Όταν αποφασίζετε αν θα ακολουθήσετε την Ενεργή Παρακολούθηση

Αν είστε πλήρως ενημερωμένος θα σας βοηθήσει να πάρετε την καλύτερη απόφαση που αφορά την Ενεργή Παρακολούθηση. Ζητήστε από τον ουρολόγο σας να σας εξηγήσει τι περιλαμβάνει, τα οφέλη, τους κινδύνους και γιατί είναι μια καλή επιλογή για εσάς.

Μπορείτε επίσης να λάβετε υποστήριξη και πληροφορίες από το γιατρό σας, τους Εξειδικευμένους Νοσηλευτές για τον Καρκίνο του Προστάτη ή και από μέλη της ομάδας υποστήριξης για τον καρκίνο του προστάτη.

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

Διαβάστε παρακάτω μερικές ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στον ουρολόγο σας ή στα μέλη της ιατρικής σας ομάδας σχετικά με την Ενεργή Παρακολούθηση.

- Τι μας λένε οι εξετάσεις για τον καρκίνο μου;
- Πώς γνωρίζετε ότι δεν έχει εξαπλωθεί;
- Τι θα συμβεί αν δεν ξεκινήσω αμέσως τη θεραπεία;
- Τι επιλογές έχω για θεραπεία;
- Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κάθε επιλογής στην περίπτωσή μου;
- Υπάρχουν άλλοι παράγοντες που πρέπει να λάβω υπόψη πριν αποφασίσω;
- Ποιος είναι ο κίνδυνος ότι ο καρκίνος μου θα εξελιχθεί και να γίνει πιο επιβλαβής;
- Ποιοι είναι οι κίνδυνοι καθυστέρησης της θεραπείας;
- Πώς θα με επηρεάζει η Ενεργής Παρακολούθηση στην καθημερινή μου ζωή;
- Πόσο συχνά θα χρειαστεί να κάνω εξετάσεις για το PSA, μαγνητική τομογραφία ή και βιοψία;
- Ποιο είναι το κόστος που σχετίζεται με την Ενεργή Παρακολούθηση;
- Πόσο καιρό θα είμαι στην Ενεργή Παρακολούθηση;
- Τι θα συμβεί αν ο καρκίνος μου αρχίσει να μεγαλώνει;
- Ποιες πιθανότητες έχω ότι θα χρειαστώ ενεργή θεραπεία στο μέλλον;

Περαιτέρω πληροφορίες για τις διαφορετικές επιλογές θεραπείας μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο Καρκίνος του προστάτη - Ένας οδηγός για άντρες που έχουν διαγνωσθεί πρόσφατα που μπορείτε να κατεβάσετε από το [pcf.org.au](http://pcf.org.au)

# της Ενεργής Παρακολούθησης για καρκίνο του προστάτη

## 4. Τι περιλαμβάνει η Ενεργής Παρακολούθηση;

Ενεργής Παρακολούθηση μπορεί να είναι διαφορετική για διαφορετικούς άνδρες. Ο γιατρός σας θα σας συμβουλευτεί σχετικά με το συγκεκριμένο πρόγραμμα ελέγχου της Ενεργής Παρακολούθησης. Είναι σημαντικό να προσέχετε τα ραντεβού σας και να μην παραλείπετε να κάνετε τις τακτικές εξετάσεις που έχουν προγραμματιστεί για εσάς.

Η Ενεργής Παρακολούθηση θα περιλαμβάνει:

- Εξέταση για το PSA σε τακτικά διαστήματα
- Δακτυλική ψηλάφηση του ορθού (digital rectal examination - DRE) σε τακτικά διαστήματα
- Μαγνητική τομογραφία του προστάτη σε τακτικά διαστήματα
- επανάληψη βιοψίας σε τακτικά διαστήματα.

Αν τα αποτελέσματα των εξετάσεών σας υποδηλώνουν ότι ο καρκίνος σας μπορεί να μεγαλώνει, μπορεί να σας συσταθεί να κάνετε περαιτέρω εξετάσεις για να ελέγξουν τον καρκίνο. Αν εντοπιστούν οποιεσδήποτε αλλαγές, μπορεί να σας συστήσουν να κάνετε ενεργή θεραπεία που στοχεύει στη γιατρεία του καρκίνου.

Οι μελέτες για την Ενεργή Παρακολούθηση συνεχίζονται και τα πρωτόκολλα (τρόποι) ενδέχεται να αλλάξουν όταν διατίθενται νέα στοιχεία. Αυτό θα μπορούσε να επηρεάσει ποιες εξετάσεις χρειάζονται και πόσο συχνά πρέπει να επαναλαμβάνονται. Καθώς αναπτύσσονται, μπορεί να σας προσφέρουν να κάνετε νέες εξετάσεις για να βοηθήσουν στην πρόβλεψη αν χρειάζεται θεραπεία ή όχι.

### Εξέταση για το PSA

Το PSA σας θα ελέγχεται τακτικά. Το επίπεδο του PSA σας θα αυξομειώνεται με την πάροδο του χρόνου, ακόμα κι αν ο καρκίνος σας δεν μεγαλώνει. Ο γιατρός σας θα σας συμβουλευτεί αν χρειάζεστε περαιτέρω εξετάσεις ελέγχοντας το πρότυπο ή μοτίβο των αλλαγών στο PSA σας. Μια αύξηση του PSA προκαλεί ανησυχία και ο γιατρός σας θα υπολογίσει την ταχύτητα και τον χρόνο διπλασιασμού του PSA (πόσο γρήγορα αυξάνεται το επίπεδο του PSA και πόσος χρόνος θα χρειαστεί για να διπλασιαστεί το PSA).

Μια υψηλή ταχύτητα αύξησης του PSA και ο χρόνος διπλασιασμού του PSA μπορεί να υποδηλώνουν ότι ο καρκίνος σας μπορεί να μεγαλώνει.

### Δακτυλική εξέταση του ορθού (DRE)

Η εξέταση DRE είναι όταν ο γιατρός εισάγει ένα δάχτυλο με γάντι και λιπαντικό στο ορθό (πρωκτός) για να εξετάσει το μέγεθος του προστάτη και να ελέγξει αν υπάρχουν ανωμαλίες. Περιστασιακά ένας καρκίνος μπορεί να γίνει αισθητός μ' αυτόν τον τρόπο, αλλά όχι πάντοτε.

### Μαγνητική τομογραφία

Οι περισσότεροι άντρες θα κάνουν μαγνητική τομογραφία όταν ξεκινήσουν για πρώτη φορά την Ενεργή Παρακολούθηση για να βεβαιωθούν ότι ο καρκίνος δεν έχει εξαπλωθεί έξω από τον προστάτη. Ο γιατρός σας συνήθως θα σας συστήσει να κάνετε επαναληπτικές μαγνητικές τομογραφίες ως μέρος του σχεδίου της κανονικής παρακολούθησης, ειδικά αν υπάρχουν αλλαγές στην εξέταση για το PSA ή την δακτυλική ψηλάφηση. Η τομογραφία μερικές φορές γίνεται πριν τη βιοψία ή ως εναλλακτική λύση στην επαναληπτική ρουτίνα βιοψίας.

### Βιοψία

Όλοι οι άντρες χρειάζεται να κάνουν βιοψία κατά τη διάγνωση για να διαπιστωθεί αν είναι κατάλληλοι για Ενεργή Παρακολούθηση. Μόλις ξεκινήσετε την Ενεργή Παρακολούθηση, θα χρειαστείτε περαιτέρω βιοψίες. Ο γιατρός σας θα σας ενημερώσει πόσο συχνά θα χρειαστεί να κάνετε βιοψία.

### Μοριακή εξέταση

Αναπτύσσονται καινούργιες εξετάσεις που μπορούν να αναλύσουν τη γενετική σύνθεση του καρκίνου του προστάτη στα δείγματα βιοψίας. Αυτές οι εξετάσεις μπορεί να βοηθήσουν στην πρόβλεψη για το ποιο καρκίνος είναι πιθανότερο να χρειαστούν θεραπεία και ποιο καρκίνος μπορεί να έχουν ακόμη χαμηλότερο κίνδυνο να χρειαστούν θεραπεία. Αυτές οι εξετάσεις δεν συνιστώνται τώρα ως θέμα ρουτίνας, αλλά ενδέχεται να γίνουν πιο τακτικό μέρος της Ενεργής Παρακολούθησης, καθώς μαθαίνουμε περισσότερα στοιχεία για τις εξετάσεις αυτές.

### Βιολογικοί δείκτες

Οι βιολογικοί δείκτες είναι μόρια που βρίσκονται στα σωματικά υγρά όπως το αίμα, τα ούρα και το σπέρμα τα οποία μπορεί να περιέχουν ενδείξεις ασθένειας. Πολλές εξετάσεις αναπτύσσονται ή εφαρμόστηκαν πρόσφατα οι οποίες μετρούν την υγεία του προστάτη αναλύοντας τους βιολογικούς δείκτες στα ούρα και το σπέρμα. Δεν υπάρχουν ακόμη αρκετά στοιχεία για να χρησιμοποιηθούν για την παρακολούθηση αντρών που ακολουθούν τα προγράμματα Ενεργής Παρακολούθησης.

Είναι ζωτικής σημασίας να εξετάξετε τακτικά για τον καρκίνο του προστάτη σας. Αν δεν το κάνετε, αυξάνετε τον κίνδυνο να μην εντοπιστούν αλλαγές στον καρκίνο του προστάτη σας, κάτι που θα μπορούσε να οδηγήσει σε προχωρημένη νόσο και χαμηλότερες προοπτικές μακροπρόθεσμης επιβίωσης.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα στο Κεφάλαιο 10 Παρακολούθηση των αποτελεσμάτων των εξετάσεών σας στις σελίδες 16 και 17 για να παρακολουθείτε τα αποτελέσματα των εξετάσεών και το σχέδιο που αφορά την περίπτωσή σας.

# της Ενεργής Παρακολούθησης για καρκίνο του προστάτη

## 5. Ποιοι θα πρέπει να αλλάξουν από Ενεργή Παρακολούθηση σε θεραπεία;

Η Ενεργής Παρακολούθηση έχει αποδειχθεί ότι είναι μια ασφαλής επιλογή για άντρες με χαμηλότερο κίνδυνο καρκίνου του προστάτη για να αποφύγουν ή για να καθυστερήσουν την ανάγκη θεραπείας. Οι άντρες που παραμένουν στην Ενεργή Παρακολούθηση έχουν τις ίδιες πιθανότητες να ζήσουν για 10 χρόνια όπως θα είχαν αν είχαν επιλέξει να κάνουν χειρουργική ή ακτινοθεραπεία.

Ο χρόνος παραμονής των αντρών σε προγράμματα Ενεργής Παρακολούθησης ποικίλλει και πολλοί άντρες μπορεί να μην χρειαστούν ποτέ θεραπεία. Μερικοί λόγοι για τους οποίους οι άντρες αλλάζουν από Ενεργή Παρακολούθηση σε θεραπεία περιλαμβάνουν:

- αύξηση του βαθμού του καρκίνου - τα αποτελέσματα της βιοψίας δείχνουν ότι ο βαθμός του όγκου έχει αυξηθεί
- αύξηση του μεγέθους/ανάπτυξης του καρκίνου – αυτό καθορίζεται από την αύξηση του επιπέδου PSA, από τα αποτελέσματα της βιοψίας ή και μαγνητικής τομογραφίας
- άγχος - μερικοί άντρες μπορεί να αισθάνονται πολύ ανήσυχτοι επειδή φοβούνται ότι ο καρκίνος τους θα μεγαλώσει.

Αν είστε στην Ενεργή Παρακολούθηση και σκέφτεστε να ξεκινήσετε θεραπεία, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι όσο περισσότερα πράγματα καταλαβαίνετε για τον καρκίνο του προστάτη και τις διαφορετικές επιλογές θεραπείας μπορεί να σας βοηθήσει να αποφασίσετε ποια επιλογή είναι η καλύτερη για εσάς. Ζητήστε από το γιατρό σας ή και τον Εξειδικευμένο Νοσηλευτή για τον Καρκίνο του Προστάτη όσες πληροφορίες χρειάζεστε. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να συζητήσετε τις επιλογές σας με τη σύντροφό σας, την οικογένεια ή και τους στενούς φίλους σας. Αν μιλήσετε με άτομα στην τοπική ομάδα υποστήριξης για τον καρκίνο του προστάτη ή μέσω της διαδικτυακής κοινότητας του PCFA μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να αποφασίσετε.

Για πληροφορίες και υποστήριξη, επισκεφθείτε το **PCFA** στο [pcfa.org.au/support](http://pcfa.org.au/support) ή καλέστε μας στο **1800 22 00 99**.

## 6. Φροντίζοντας τον εαυτό σας στην Ενεργή Παρακολούθηση

### 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, αίσθημα 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](http://pcfa.org.au).

**Είστε σε άσχημη ψυχολογική κατάσταση και χρειάζεστε επείγοντως βοήθεια;**

**Καλέστε τη Lifeline 13 11 14 or  
Beyond Blue 1300 22 4636.**

Οι οργανισμοί που παρέχουν πληροφορίες και υποστήριξη αναφέρονται στη σελίδα 13.



# της Ενεργής Παρακολούθησης για καρκίνο του προστάτη

## 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 επί τούτου 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 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](http://pcfa.org.au)

### Γραφτείτε μέλος της διαδικτυακής κοινότητας του PCFA

Μια δωρεάν ενημερωτική πηγή για τον καρκίνο του προστάτη όπου μπορείτε να διαβάσετε τις πιο πρόσφατες ερευνητικές συζητήσεις, να παρακολουθήσετε βίντεο και να έχετε πρόσβαση στις δημόσιες διαδικτυακές συζητήσεις για να μοιραστείτε τις εμπειρίες σας, να κάνετε ερωτήσεις και να μάθετε από την εμπειρία άλλων μελών της κοινότητας.  
[onlinecommunity.pcfa.org.au](http://onlinecommunity.pcfa.org.au)

## 7. 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@pcfa.org.au](mailto:enquiries@pcfa.org.au)

[www.pcfa.org.au](http://www.pcfa.org.au)

**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](http://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](http://www.cancer.org.au)

**Dietitians Australia (Διαιτολόγοι Αυστραλίας):** βρείτε αναγνωρισμένο εν ενεργεία διαιτολόγο.

(02) 6189 1200

Email: [info@dietitiansaustralia.org.au](mailto:info@dietitiansaustralia.org.au)

[www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd](http://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](mailto:info@essa.org.au)

[www.essa.org.au/find-aep](http://www.essa.org.au/find-aep)

**Lifeline Australia (Γραμμή Ζωής Αυστραλίας):** Υποστήριξη σε καταστάσεις προσωπικών κρίσεων και πρόληψη αυτοκτονιών.

13 11 14 (24ωρη υπηρεσία)

[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

# της Ενεργής Παρακολούθησης για καρκίνο του προστάτη

## 8. Πηγές

American Urological Association. Clinically localized prostate cancer: AUA/ASTRO/SUO Guideline (2017). [www.auanet.org/guidelines/prostate-cancer-clinically-localized-guideline](http://www.auanet.org/guidelines/prostate-cancer-clinically-localized-guideline)

Evans MA, Millar JL, Earnest A, *et al.* Active Surveillance of men with low risk prostate cancer: evidence from the Prostate Cancer Outcomes Registry-Victoria. Medical Journal of Australia, 2018 208(10):439-443.

[www.mja.com.au/journal/2018/208/10/active-surveillance-men-low-risk-prostate-cancer-evidence-prostate-cancer](http://www.mja.com.au/journal/2018/208/10/active-surveillance-men-low-risk-prostate-cancer-evidence-prostate-cancer)

Evans MA, Millar JL, Earnest A, *et al.* Active surveillance for prostate cancer: how to do it right. Cancer Network 2017. [www.cancernetwork.com/view/active-surveillance-prostate-cancer-how-do-it-right](http://www.cancernetwork.com/view/active-surveillance-prostate-cancer-how-do-it-right)

Klotz L. Active surveillance in intermediate-risk prostate cancer. BJU International, 2019 125(3):346-354. [www.bjui-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/bju.14935](http://www.bjui-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/bju.14935)

Lepor H and Donin NM. Gleason 6 prostate cancer: Serious malignancy or toothless lion? Cancer Network, 2014. [www.cancernetwork.com/view/gleason-6-prostate-cancer-serious-malignancy-or-toothless-lion](http://www.cancernetwork.com/view/gleason-6-prostate-cancer-serious-malignancy-or-toothless-lion)

**National Comprehensive Cancer Network.** Prostate cancer – guidelines for patients. 2019. [www.nccn.org/patients/guidelines/content/PDF/prostate-patient.pdf](http://www.nccn.org/patients/guidelines/content/PDF/prostate-patient.pdf)

**Royal Australian College of General Practitioners.** Prostate cancer – Active Surveillance as a management option. [www.racgp.org.au/afp/2013/januaryfebruary/prostate-cancer](http://www.racgp.org.au/afp/2013/januaryfebruary/prostate-cancer)

Van den Broeck T, Van Den Bergh RCN, Briers E, *et al.* Biochemical recurrence in prostate cancer: The European Association of Urology prostate cancer guidelines panel recommendations. European Urology Focus, 2020 6(2):231-234.

[www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2405456919301592](http://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2405456919301592)

## 9. Γλωσσάρι

**Ακτινοθεραπεία (ακτινοθεραπεία)** - 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.

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

**Διατολόγος** - Επαγγελματίας υγείας που ειδικεύεται στην ανθρώπινη διατροφή.

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

**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 καρκίνοι και παράγοντες ποιότητας ζωής.

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

**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.

**Παρενέργειες** - Απροσδόκητες επιδράσεις ενός φαρμάκου ή θεραπείας.

**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.

**Πολυεπιστημονική ομάδα** - Μια ομαδική προσέγγιση για τον προγραμματισμό και τη θεραπεία του καρκίνου.

**Ριζική προστατεκτομή** – Εγχείρηση για την αφαίρεση του αδένου 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.

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



# της Ενεργής Παρακολούθησης για καρκίνο του προστάτη

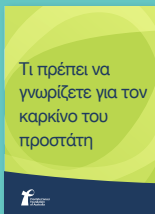
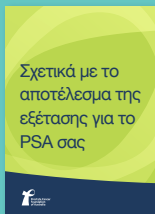
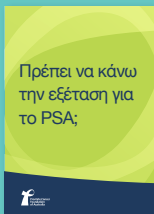
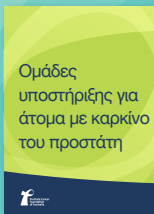
## 10. Καταγραφή των αποτελεσμάτων των εξετάσεών σας

Ημερομηνία	Αποτέλεσμα PSA	Αποτέλεσμα δαχτυλικής ψηλάφησης – DRE	Αποτέλεσμα μαγνητικής τομογραφίας	Αποτέλεσμα βιοψίας	Σχέδιο

Ημερομηνία	Αποτέλεσμα PSA	Αποτέλεσμα δαχτυλικής ψηλάφησης – DRE	Αποτέλεσμα μαγνητικής τομογραφίας	Αποτέλεσμα βιοψίας	Σχέδιο



Μπορείτε επίσης να λάβετε αυτά τα ενημερωτικά φυλλάδια σε εκτυπώσιμη μορφή από την ιστοσελίδα μας [pcfa.org.au](http://pcfa.org.au)



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



Prostate Cancer  
Foundation  
of Australia