

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ
ΤΩΝ
παρενεργειών
στην ούρηση
και στο έντερο
από τη θεραπεία για τον
καρκίνο του προστάτη

Ένας οδηγός για να βοηθήσει τους άντρες να διαχειριστούν τις παρενέργειες στην ούρηση και στο έντερο από τη θεραπεία που μπορεί να εμφανιστούν μετά τη θεραπεία για καρκίνο του προστάτη.



των παρενεργειών στην ούρηση και στο έντερο από τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

1. Εισαγωγή

Όλες οι θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη έχουν παρενέργειες. Το είδος των παρενεργειών που έχετε και το πόσο σοβαρές είναι, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως το είδος καρκίνου που έχετε, το είδος της θεραπείας που κάνετε και η γενική κατάσταση της υγείας σας. Προβλήματα ούρων (προβλήματα ούρησης) και προβλήματα με το έντερο (προβλήματα με τα κόπρανα) μπορεί να εμφανιστούν μετά από ορισμένες θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη. Αυτό το φυλλάδιο παρέχει πληροφορίες για προβλήματα που αφορούν την ούρηση και το έντερο και πώς μπορείτε να τα αντιμετωπίσετε.

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. Ανάλογα 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. 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.

2. Τι προκαλεί προβλήματα στην ούρηση και το έντερο μετά τη θεραπεία για καρκίνο του προστάτη;

Είναι αρκετά συνηθισμένο για τους άντρες να παρουσιάσουν ακράτεια (αδυναμία ελέγχου της ούρησης) ή άλλα προβλήματα στην ούρηση ή στο έντερο μετά από ορισμένες θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη, συμπεριλαμβανομένης της εγχείρησης και της ακτινοθεραπείας..

Προβλήματα στην ούρηση μπορεί να εμφανιστούν μετά από κάποια θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη επειδή ο αδένας του προστάτη βρίσκεται κάτω από την ουροδόχο κύστη (βλ. διάγραμμα στο εσωτερικό του μπροστινού εξώφυλλου). Ο αδένας του προστάτη περιβάλλει την ουρήθρα, που είναι το σωληνάκι που μεταφέρει τα ούρα από την ουροδόχο κύστη μέσω του πέους και εξέρχονται του σώματος. Ο αδένας του προστάτη βρίσκεται επίσης κοντά στο ορθό και το έντερο.

Η θεραπεία μπορεί να βλάψει τους μυς και τα νεύρα που ελέγχουν πότε να ουρήσετε. Μετά τη θεραπεία, μπορεί να έχετε διαρροή ούρων, να χρειάζεται να πάτε επειγόντως ή ίσως να μην μπορείτε να ουρήσετε καθόλου.

Μερικές φορές, η ακτινοθεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο έντερο επειδή η ακτινοβολία προκαλεί φλεγμονή στο τοίχωμα του εντέρου. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα όπως διάρροια, αιμορραγία από το ορθό, αέρια και πόνο.

Για πολλούς άντρες, τα προβλήματα στην ούρηση είναι η πιο ενοχλητική και οδυνηρή παρενέργεια της θεραπείας του καρκίνου του προστάτη. Τα προβλήματα στην ούρηση και έντερο συχνά μπορούν να βελτιωθούν γρήγορα. Αλλά μερικές φορές δεν υποχωρούν και θα χρειαστείτε περαιτέρω στήριξη από επαγγελματίες υγείας που ειδικεύονται στον καρκίνο του προστάτη και στα προβλήματα ούρησης ή εντέρου.

Μερικά προβλήματα για τα οποία απαιτείται επείγουσα ιατρική φροντίδα περιλαμβάνουν:

- ουρολοίμωξη (τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πυρετό, πόνο, τσούξιμο κατά την ούρηση, πόνο στην περιοχή των νεφρών, γενική αδιαθεσία, δύσσομα ή θολά ούρα)
- αίμα στα ούρα
- αδυναμία ούρησης
- αιμορραγία από το ορθό.

Επικοινωνήστε με το γιατρό σας, με μέλος της ιατρικής σας ομάδας ή πηγαίστε στο τμήμα επειγόντων περιστατικών αν έχετε οποιοδήποτε απ' τα παραπάνω προβλήματα.

Οι διαφορετικές θεραπείες μπορεί να οδηγήσουν σε διαφορετικά είδη παρενεργειών στην ούρηση και στο έντερο. Περισσότερες πληροφορίες για τις παρενέργειες που προκαλούνται από τις διαφορετικές θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη μπορείτε να βρείτε στα παρακάτω φυλλάδια που μπορείτε να κατεβάσετε από το pca.org.au:

- Καρκίνος του προστάτη- ένας οδηγός για άντρες που έχουν διαγνωσθεί πρόσφατα
- UKατανόηση της εγχείρησης για τον καρκίνο του προστάτη
- Κατανόηση της ακτινοθεραπείας για τον καρκίνο του προστάτη
- Κατανόηση του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη

των παρενεργειών στην ούρηση και στο έντερο από τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

3. Παρενέργειες στην ούρηση και πώς να τις διαχειριστείτε

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε και να βοηθήσετε να διαχειριστείτε τις παρενέργειες στην ούρηση που μπορεί να παρουσιαστούν μετά τη θεραπεία για καρκίνο του προστάτη. Να θυμάστε ότι μπορείτε πάντοτε να ζητάτε συμβουλές από το γιατρό σας, τον Εξειδικευμένο Νοσηλευτή για τον Καρκίνο του Προστάτη ή μέλος της ιατρικής σας ομάδας.

Ακράτεια ούρων

Η ακράτεια ούρων είναι μια ακούσια διαρροή ούρων. Η ποσότητα της διαρροής μπορεί να ποικίλλει από μια σταγόνα έως ακράτεια όλων των ούρων στην ουροδόχο κύστη.

Η ακράτεια ούρων είναι μια συνηθισμένη παρενέργεια σε άντρες που έχουν κάνει εγχείρηση για καρκίνο του προστάτη, αλλά μπορεί επίσης να εμφανιστεί περιστασιακά σε άντρες που έχουν κάνει ακτινοθεραπεία.

Πολλοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την ακράτεια μετά από θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη, όπως ηλικία, βάρος, στάδιο του καρκίνου, είδος θεραπείας που κάνετε κι αν είχατε προβλήματα με την ούρηση πριν τη θεραπεία.

Η ακράτεια ούρων συνήθως βελτιώνεται σε 1 έως 6 μήνες μετά τη θεραπεία, αλλά μπορεί να διαρκέσει ένα χρόνο ή περισσότερο. Ένα μικρό ποσοστό αντρών θα έχει μόνιμη ακράτεια.

Υπάρχουν διαφορετικά είδη ακράτειας ούρων.

Ακράτεια ούρων από στρες: η απώλεια ή διαρροή ούρων όταν υπάρχει αύξηση της πίεσης στην κοιλιά, για παράδειγμα, όταν βήχετε, γελάτε, φτερνίζετε, αλλάζετε θέση ή όταν κάνετε κάποια σωματική άσκηση.

Επιτακτική ακράτεια ούρων: η ξαφνική έντονη ανάγκη για ούρηση χωρίς να μπορείτε να καθυστερήσετε, με αποτέλεσμα την απώλεια ή διαρροή ούρων πριν φτάσετε στην τουαλέτα. Η επείγουσα ή επιτακτική ακράτεια συμβαίνει όταν η κύστη είναι υπερδραστική ή συστέλλεται χωρίς να το θέλετε.

Μικτή ακράτεια: ένας συνδυασμός προβλημάτων στην ούρηση που σχετίζονται τόσο με το στρες όσο και με την επιτακτική ακράτεια ούρων.

Ακράτεια υπερχειλίσης: όταν η κύστη δεν αδειάζει ποτέ εντελώς, προκαλώντας διαρροή ούρων. Αυτό μπορεί να συμβεί σε άντρες με διογκωμένο προστάτη, από ουλή στην ουρήθρα που προκλήθηκε από θεραπεία ή στον αυχένα της ουροδόχου κύστης λόγω τραυματισμού ή λοίμωξης.

Πώς αντιμετωπίζεται η ακράτεια ούρων;

Ασκήσεις πυελικού εδάφους

Αν κάνετε ασκήσεις του πυελικού εδάφους είναι ο καλύτερος τρόπος πρόληψης και μείωσης της ακράτειας ούρων. Το πυελικό έδαφος είναι μια ομάδα μυών που είναι τοποθετημένοι βαθιά μέσα στο κάτω μέρος της λεκάνης σας. Αυτοί οι μύς παρέχουν γενική στήριξη στην ουροδόχο κύστη και το έντερό σας και βοηθούν στον έλεγχο της ροής των ούρων. Η άσκηση και η ενδυνάμωση των μυών του πυελικού εδάφους πριν και μετά την εγχείρηση ή την ακτινοθεραπεία μπορεί να μειώσει την ποσότητα της ακράτειας που έχετε και να σας βοηθήσει να ανακτήσετε τον έλεγχο της ούρησης νωρίτερα μετά την εγχείρηση. Οι ασκήσεις του πυελικού εδάφους μπορούν επίσης να μειώσουν τα συμπτώματα της υπερδραστικής κύστης (η έντονη επιτακτικότητα για ούρηση). Οι άντρες που μαθαίνουν να ασκούν αποτελεσματικά τους μύς του πυελικού εδάφους, με τη βοήθεια εκπαιδευμένου φυσιοθεραπευτή ή νοσηλευτή ακράτειας, μπορεί να έχουν λιγότερη διαρροή ούρων μετά τη θεραπεία για καρκίνο του προστάτη από τους άντρες που δεν το κάνουν.

Πώς να ενεργοποιήσετε τους μύς του πυελικού εδάφους

1. Είναι σημαντικό να κάνετε τις ασκήσεις του πυελικού εδάφους σε διαφορετικές θέσεις, όπως όταν κάθεστε, είστε όρθιοι και ξαπλωμένοι. Είναι καλύτερα να ξεκινήσετε αυτές τις ασκήσεις στη θέση που σας είναι πιο εύκολο να νιώσετε τους μύς του πυελικού εδάφους να συστέλλονται.
2. Ενεργοποιήστε τους μύς του πυελικού εδάφους τραβώντας ή μαζεύοντας το πέος σας προς τη λεκάνη σας, σαν να προσπαθείτε να σταματήσετε τη ροή των ούρων. Όταν το κάνετε αυτό, θα πρέπει επίσης να αισθάνεστε ότι οι όρχεις ανασηκώνονται και οι μύς γύρω από τον πρωκτό να σφίγγονται. Να δίνετε προσοχή στην αίσθηση των μυών να συστέλλονται προς το μπροστινό μέρος της λεκάνης σας και προσπαθήστε να κρατήσετε τους κοιλιακούς μύς χαλαρούς όταν συστέλλετε το πυελικό έδαφος.
3. Μετά τη σύσπαση του πυελικού εδάφους, ολοκληρώστε ένα ελεγχόμενο χαλάρωμα των μυών σαν να αφήνετε το πέος σας να πέσει αργά και προσεκτικά μακριά από τη λεκάνη σας σαν να ξεκινήσετε ξανά τη ροή των ούρων. Καθώς χαλαρώνετε το πυελικό έδαφος, θα νιώσετε τους όρχεις σας να πέφτουν και τους μύς γύρω από τον πρωκτό σας να χαλαρώνουν.
4. Κάντε το ξανά και ελέγξτε ότι δεν κρατάτε την αναπνοή σας. Ελαχιστοποιήστε την τυχόν σύσφιξη άλλων μυών στο σώμα σας, όπως τους μύς των ποδιών, των γλουτών και της κοιλιάς.

των παρενεργειών στην ούρηση και στο έντερο από τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

Ένα βασικό πρόγραμμα εκγύμνασης των μυών του πυελικού εδάφους

Μπορείτε να αρχίσετε να γυμνάζετε τους μυς του πυελικού εδάφους συστέλλοντας τους προσεκτικά και κρατώντας τους σφιχτά για έως και 10 δευτερόλεπτα ή για 3 άνετες αναπνοές. Επαναλάβετε αυτές τις βασικές ασκήσεις 5 έως 10 φορές ενώ κάθεστε, στέκεστε και είστε ξαπλωμένοι. Αυτό είναι ένα σετ. Προχωρήστε συμπληρώνοντας 2 ή 3 σετ την ημέρα σε κάθε θέση πριν την εγχείρηση. Είναι επίσης χρήσιμο να μάθετε πώς να συστέλλετε και να σφίγγετε τους μυς του πυελικού εδάφους γρήγορα πριν βήξετε ή λίγο πριν σηκωθείτε από την καρέκλα.

Μετά την εγχείρηση, μην κάνετε ασκήσεις πυελικού εδάφους ενώ έχετε καθετήρα ούρων

Ξεκινήστε το βασικό πρόγραμμα άσκησης του πυελικού εδάφους μετά την επέμβαση όταν ο χειρουργός σας συμβουλεύσει να το κάνετε. Είναι σημαντικό να ξεκινήσετε με άνετες ασκήσεις πυελικού εδάφους και να αποφεύγετε την υπερβολή των ασκήσεων τις πρώτες εβδομάδες μετά την εγχείρηση. Ωστόσο, θα πρέπει να βάλετε ως πρόγραμμα να ενεργοποιείτε τακτικά τους μυς του πυελικού εδάφους κάθε μέρα για να μειώσετε την ποσότητα διαρροής που έχετε μετά την εγχείρηση.

Για να μάθετε να ενεργοποιείτε σωστά τους μυς του πυελικού εδάφους, θα χρειαστείτε τη βοήθεια ενός ειδικά εκπαιδευμένου φυσιοθεραπευτή ή και νοσηλεύτη ακράτειας που είναι εξειδικευμένοι να σας δείξουν πώς να κάνετε αυτές τις ασκήσεις. Οι φυσιοθεραπευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν υπέρηχο για να δουν τη σύσπαση των μυών του πυελικού εδάφους, ώστε να είστε σίγουροι ότι ενεργοποιείτε και γυμνάζετε σωστά τους μυς. Ο χειρουργός σας μπορεί να σας δώσει τα στοιχεία επικοινωνίας ενός φυσιοθεραπευτή ή νοσηλεύτη ακράτειας.

Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το Continence Foundation of Australia (Ίδρυμα Ακράτειας Αυστραλίας) στο **1800 33 00 66** ή στο **continence.org.au**

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε επίσης να βρείτε σ' αυτή την διαδικτυακή παρουσίαση: **onlinecommunity.pcfa.org.au/t5/Video-Gallery/Dr-Patricia-Neumann-Pelvic-Floor-Physiotherapist-South-Terrace/ba-p/5032**

Προϊόντα ακράτειας

Υπάρχει διάφορα προϊόντα ακράτειας που βοηθούν στη διαχείριση της ακράτειας ούρων. Οι πάνες είναι μια αποτελεσματική πρώτη επιλογή. Φοριούνται με σφιχτά εσώρουχα, όχι με μποξεράκι. Είναι σημαντικό να αλλάζετε τακτικά τις πάνες και να διατηρείτε το δέρμα σας καθαρό και στεγνό για να αποφύγετε τον ερεθισμό.

Μπορείτε επίσης να αγοράσετε προστατευτικά κρεβατιού και παπάκι για χρήση αν δεν μπορείτε να πάτε στην τουαλέτα εγκαίρως τη νύχτα.

Τα σουπερμάρκετ και τα φαρμακεία διαθέτουν προϊόντα ακράτειας ειδικά σχεδιασμένα για άντρες. Μπορείτε επίσης να αγοράσετε αυτά τα προϊόντα στο διαδίκτυο και να τα παραλάβετε κατευθείαν στο σπίτι σας. Μερικές εταιρείες παρέχουν δωρεάν δείγματα και πακέτα δειγμάτων που μπορείτε να δοκιμάσετε. Ζητήστε συμβουλές από το γιατρό ή νοσηλεύτη σας για τα διάφορα προϊόντα ακράτειας.

Συσκευές για τη διαχείριση της ακράτειας ούρων

Διατίθενται διάφορες συσκευές που μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την ακράτεια.

- **Προφυλακτικό ακράτειας ούρων (urodome):** Είναι σαν προφυλακτικό με προσαρτημένο σωληνάκι που αποστραγγίζει τα ούρα σε μια σακούλα. Μερικές φορές είναι γνωστός ως εξωτερικός καθετήρας. Αν έχετε προφυλακτικό ακράτειας ούρων, ένας επαγγελματίας υγείας όπως νοσηλεύτης ακράτειας θα βεβαιωθεί ότι έχετε το σωστό μέγεθος και θα σας δείξει πώς να το χρησιμοποιείτε.
- **Σφιγκτήρας πέους:** Αυτό συμπιέζει την ουρήθρα για να αποτρέψει τη διαρροή ούρων. Μπορεί να είναι ενοχλητικό και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Χρησιμοποιήστε σφιγκτήρα πέους μόνο κατόπιν συμβουλής γιατρού.

Εγχείρηση για τη διαχείριση της ακράτειας ούρων

Περιστασιακά, μπορεί να χρειαστεί χειρουργική επέμβαση για τη διαχείριση της ακράτειας ούρων.

- **Συνθετική μεσοουρηθρική ταινία:** Πρόκειται για μια ειδικά σχεδιασμένη ταινία που τοποθετείται μέσα σας η οποία πιέζει την ουρήθρα για να την κρατάει κλειστή. Τοποθετείται με χειρουργική επέμβαση. Συνήθως προτείνεται μόνο σε άντρες που έχουν συνεχή ακράτεια 1 χρόνο μετά τη θεραπεία τους για καρκίνο του προστάτη.
- **Τεχνητός σφιγκτήρας ούρων:** Πρόκειται για μια συσκευή που αποτελείται από ένα δαχτυλίδι γεμάτο με υγρό γύρω από την ουρήθρα, ένα μπαλόνι μπροστά από την ουροδόχο κύστη και μια αντλία στο όσχεο. Μπορείτε να ελέγξετε τότε να ουρήσετε πιέζοντας την αντλία. Η συσκευή τοποθετείται με χειρουργική επέμβαση. Συνήθως προτείνεται μόνο σε άντρες που έχουν διαρροή μεγάλης ποσότητας ούρων 6 μήνες μετά τη θεραπεία.

Κάψιμο ή τσούξιμο κατά την ούρηση

Μερικές φορές η ακτινοβολία ερεθίζει το τοίχωμα της ουροδόχου κύστης και της ουρήθρας. Μπορεί να προκαλέσει μια αίσθηση καψίματος όταν ουρείτε, ανάγκη να ουρείτε συχνότερα, δυσκολία στην ούρηση ή αίμα στα ούρα. Αυτά τα συμπτώματα συνήθως υποχωρούν αρκετά γρήγορα μετά τη θεραπεία, αλλά σε ορισμένους άντρες διαρκούν περισσότερο ή μπορεί να εμφανιστούν μήνες ή χρόνια μετά τη θεραπεία.

Το κάψιμο ή το τσούξιμο μπορεί επίσης να προκληθεί από κάποια λοίμωξη, επομένως είναι πάντοτε σημαντικό να ενημερώσετε το γιατρό σας αν παρουσιάσετε συμπτώματα.

Πώς αντιμετωπίζεται το κάψιμο ή το τσούξιμο κατά την ούρηση;

Μπορείτε να μειώσετε τα συμπτώματα πίνοντας άφθονο νερό. Να αποφεύγετε τα ανθρακούχα ροφήματα, το τσάι, τον καφέ, την κόλα και το αλκοόλ καθώς μπορεί να ερεθίσουν περαιτέρω την ουροδόχο κύστη. Αν πίνετε χυμό κράνμπερι (cranberry) μπορεί να σας βοηθήσει, αλλά δεν πρέπει να το πίνετε αν παίρνετε βαρφαρίνη ή παρόμοια φάρμακα για την αραιώση του αίματος. Αυτό συμβαίνει επειδή ο χυμός κράνμπερι μπορεί να σταματήσει τη σωστή λειτουργία των φαρμάκων. Η ιατρική σας ομάδα μπορεί να σας συστήσει φακελάκια Ural σε νερό.

Ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει να πάρετε φάρμακα για την ανακούφιση των συμπτωμάτων. Μερικές φορές μπορεί να συστήσει καθαρισμό και πλύσιμο της ουροδόχου κύστης που είναι μια διαδικασία για να γεμίσει η κύστη μ' ένα υγρό που προστατεύει το τοίχωμα και μειώνει τον ερεθισμό.

των παρενεργειών στην ούρηση και στο έντερο από τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

Συχνότητα και επιτακτικότητα

Η θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη μπορεί να σας προκαλέσει **συχνουρία**, ειδικά τη νύχτα. Μπορεί να παρατηρήσετε ότι ξαφνικά πρέπει να πάτε και μπορεί να έχετε κάποια διαρροή ούρων πριν φτάσετε στην τουαλέτα (**επιτακτικότητα ούρησης**). Συμβαίνει επειδή οι μύς της ουροδόχου κύστης συσπώνται και απελευθερώνουν μερικά ούρα.

Πώς αντιμετωπίζονται τα προβλήματα της συχνουρίας και επιτακτικότητας;

Η επανεγύμναση της ουροδόχου κύστης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να σας βοηθήσει να ελέγχετε καλύτερα την ουροδόχο κύστη σας. Ένας νοσηλευτής ή φυσιοθεραπευτής ακράτειας μπορεί να σας συμβουλευσει.

Υπάρχουν φάρμακα που μπορούν να βοηθήσουν με τη συχνουρία και την επιτακτικότητα. Μερικοί άντρες κάνουν μια ένεση Botox στην ουροδόχο κύστη. Μια άλλη τεχνική είναι η διέγερση των νεύρων που ελέγχουν την ούρηση με χαμηλή τάση ηλεκτρικού ρεύματος.

Προβλήματα ροής

Ορισμένες θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη μπορεί να προκαλέσουν στένωση της ουρήθρας, το σωληνάκι που μεταφέρει τα ούρα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε πολλά προβλήματα, όπως δυσκολία στην ούρηση ή αδυναμία εκκένωσης της ουροδόχου κύστης. Αυτό λέγεται **κατακράτηση ούρων**. Είναι πιθανότερο αν έχετε διογκωμένο προστάτη ή αν η θεραπεία προκάλεσε διογκωση του προστάτη.

Μερικές φορές, η εγχείρηση ή η ακτινοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει στον αυχένα της ουροδόχου κύστης (εκεί όπου η ουροδόχος κύστη ενώνεται με το υπόλοιπο τμήμα της ουρήθρας) να αναπτύξει μια στένωση γνωστή ως **στένωση του αυχένα της ουροδόχου κύστης (ή περιορισμός)**.

Τα προβλήματα που προκαλούνται από μια στένωση μπορεί να περιλαμβάνουν:

- αδύνατη ροή ούρων
- δισταγμός
- αίσθηση ατελούς εκκένωσης της κύστης σας
- ψεκασμός ούρων κατά την ούρηση
- κατακράτηση ούρων (αδυναμία ούρησης).

Πώς διαχειρίζονται τα προβλήματα ροής των ούρων;

Υπάρχουν φάρμακα για την αντιμετώπιση της κατακράτησης ούρων. Μερικές φορές, απαιτείται εγχείρηση για τη διεύρυνση του ανοίγματος της ουροδόχου κύστης ή της ουρήθρας.

Αν ξαφνικά διαπιστώσετε ότι δεν μπορείτε να ουρήσετε ή πονάτε, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια. Η οξεία κατακράτηση ούρων μπορεί να είναι επικίνδυνη. Μπορεί να χρειαστείτε καθετήρα για να αδειάσετε τα ούρα από την ουροδόχο κύστη σας.

Αίμα στα ούρα

Το αίμα στα ούρα (**αιματοουρία**) μπορεί να συμβεί μετά από ακτινοθεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη. Μπορεί επίσης να συμβεί αμέσως μετά την εγχείρηση αφαίρεσης του προστάτη. Συνήθως δεν είναι κάτι ανησυχητικό και υποχωρεί γρήγορα, αλλά είναι πάντοτε σημαντικό να ενημερώσετε το γιατρό σας αν παρατηρήσετε αίμα στα ούρα σας επειδή μπορεί να είναι ένδειξη λοίμωξης ή άλλου είδους καρκίνου. Μερικές φορές το αίμα προκαλεί θρόμβους που μπορεί να εμποδίσουν τη ροή των ούρων, επομένως αν δεν μπορείτε να ουρήσετε χρειάζεστε επείγουσα ιατρική φροντίδα.

Πώς να διαχειριστείτε το αίμα στα ούρα σας;

Αν έχετε αίμα στα ούρα, συνήθως θα παραπεμφθείτε σε ουρολόγο. Μπορεί να συστήσει να κάνετε κυστεοσκόπηση (μια εξέταση με κάμερα μέσα στην ουροδόχο κύστη), μαζί με ακτινογραφίες. Αυτό είναι σημαντικό για να μάθετε την αιτία της αιμορραγίας.

Το αίμα στα ούρα μπορεί να αντιμετωπιστεί με την προσαρμογή των φαρμάκων σας - αλλά ποτέ μην αλλάξετε τα φάρμακα χωρίς ιατρική συμβουλή.

Μερικές φορές η θεραπεία για το αίμα στα ούρα μπορεί να περιλαμβάνει τη χρήση καθετήρα ή καθαρισμός και πλύση της ουροδόχου κύστης που είναι μια διαδικασία πλήρωσης της ουροδόχου κύστης με υγρό σε μια προσπάθεια να φύγει το αίμα που μπορεί να βρίσκεται μέσα στην κύστη.

Αν η αιμορραγία δεν ανταποκρίνεται στη θεραπεία, ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει μια ειδική θεραπεία που ονομάζεται υπερβαρική οξυγονοθεραπεία, που περιλαμβάνει εισπνοή οξυγόνου μέσα σε θάλαμο πίεσης για 1 έως 2 ώρες. Αυτό βοηθάει τους ιστούς της ουροδόχου κύστης να αναζωογονηθούν και να δυναμώσουν.

Αν η αιμορραγία προκαλείται από καρκίνο ή λοίμωξη, πρέπει να γίνει θεραπεία.

των παρενεργειών στην ούρηση και στο έντερο από τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

4. Παρενέργειες του εντέρου και πώς να τις διαχειριστείτε

Τα συμπτώματα του εντέρου δεν είναι μια αναμενόμενη παρενέργεια της εγχείρησης για τον καρκίνο του προστάτη. Μερικές φορές η δυσκολιότητα μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα αμέσως μετά την εγχείρηση. Αν ζορίζεστε ή πιέζετε προς τα κάτω για να βγάλετε τα σκληρά κόπρανα μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο επούλωσης των χειρουργικών πληγών και να αποδυναμώσουν τους μύς του πευλικού εδάφους που χρειάζεστε για την εγκράτεια. Η εγχείρηση μπορεί επίσης να προκαλέσει αιμορραγία από το έντερο. Πολύ σπάνια, οι άντρες μπορεί να παρουσιάσουν ένα συρίγγιο (μια τρύπα μεταξύ της ουρήθρας και του ορθού) μετά την εγχείρηση. Μιλήστε με το γιατρό σας, τον εξειδικευμένο νοσηλευτή ή άλλο μέλος της ιατρικής ομάδας αν παρουσιάσετε αλλαγές στο έντερο μετά την εγχείρηση.

Η ακτινοθεραπεία μπορεί μερικές φορές να προκαλέσει αλλαγές στο έντερο. Κατά τη διάρκεια του δεύτερου μισού της θεραπείας, ορισμένοι ασθενείς έχουν την αίσθηση ότι πρέπει να ενεργηθούν συχνότερα ή πιο επειγόντως, παρόλο που μπορεί να μη βγάλουν πολλά κόπρανα. Σπανιότερα, μπορεί να βγάλετε κάποια βλέννα ή να έχετε πολλά αέρια ή και δυσφορία όταν πηγαίνετε στην τουαλέτα. Περιστασιακά, η ακτινοβολία προκαλεί βλάβη στο ορθό (που λέγεται **πρωκτίτιδα ακτινοβολίας**), η οποία μπορεί να προκαλέσει αλλαγή στις συνήθειες του εντέρου, υπερβολική ποσότητα βλέννας ή και αιμορραγία. Η ακράτεια του εντέρου (διάρροη κοπράνων) είναι σπάνια.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βελτιωθείτε και να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τα προβλήματα του εντέρου μετά τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη. Να θυμάστε ότι μπορείτε πάντοτε να ζητήσετε συμβουλές από το γιατρό σας, τον Ειδικευμένο Νοσηλευτή για τον Καρκίνο του Προστάτη ή μέλος της ιατρικής σας ομάδας.

Ακράτεια εντέρου

Η ακράτεια του εντέρου (**ακράτεια κοπράνων**) είναι μια ακούσια διάρροη κοπράνων. Η ποσότητα της διάρροης μπορεί να ποικίλλει από μια σταγόνα έως ολική απώλεια ελέγχου του εντέρου.

Το κύριο πρόβλημα με την ακράτεια του εντέρου είναι ότι σπάνια συζητείται ή αναφέρεται από τους άντρες, επομένως δεν επισημαίνεται ως μείζον ανησυχία. Οι άντρες μπορούν συχνά να ξεπεράσουν αυτή τη μεγάλη ενόχληση αναζητώντας συμβουλές και βοήθεια από την ιατρική ομάδα.

Πώς αντιμετωπίζεται η ακράτεια του εντέρου;

Ένας επαγγελματίας υγείας, όπως διαιτολόγος, νοσηλευτής ή φυσιοθεραπευτής ακράτειας, θα εξετάσει τα πάντα που μπορεί να επηρεάζουν το έντερό σας, συμπεριλαμβανομένης της διατροφής και της κατανάλωσης υγρών, της άσκησης, το πόσο κινείστε και τα φάρμακα που παίρνετε.

Αν κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής σας μπορεί συχνά να βοηθήσει στον έλεγχο της ακράτειας του εντέρου. Υπάρχουν φάρμακα που μπορείτε να πάρετε για να ελέγξετε τη δυσκολιότητα και τη διάρροια.

Αιμορραγία από το έντερο

Η αιμορραγία από τον πρωκτό είναι μια ασυνήθιστη παρενέργεια της ακτινοθεραπείας. Μερικές φορές συμβαίνει μήνες ή χρόνια μετά τη θεραπεία. Μπορεί να προκληθεί από **πρωκτίτιδα**, η οποία είναι φλεγμονή του βλεννογόνου του ορθού. Άλλα συμπτώματα της πρωκτίτιδας είναι η αίσθηση ότι θέλετε να ενεργηθείτε, πόνος και βλέννα όταν ενεργήστε. Η πρωκτίτιδα συνήθως υποχωρεί από μόνη της, αλλά μερικές φορές τα συμπτώματα συνεχίζονται.

Να ενημερώνετε πάντοτε το γιατρό σας αν παρατηρήσετε αίμα στον πρωκτό σας, καθώς μπορεί να μην έχει καμία σχέση με τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη. Ο γιατρός σας μπορεί να ζητήσει να κάνετε περαιτέρω εξετάσεις για να αποκλείσει άλλα προβλήματα όπως καρκίνος του παχέος εντέρου.

Πώς αντιμετωπίζεται η αιμορραγία από το έντερο;

Αν αιμορραγείτε από τον πρωκτό σας, ο γιατρός σας μπορεί να κάνει μια κολονοσκόπηση για να δει αν η αιμορραγία προέρχεται από ουλή στον ιστό λόγω της ακτινοβολίας ή κάτι άλλο.

Αν έχετε πρωκτίτιδα, μπορεί να σας δοθούν φάρμακα για τη θεραπεία της. Η αιμορραγία μπορεί επίσης να αντιμετωπιστεί με λέιζερ, εγχείρηση ή χρήση θεραπείας με υπερβαρικό οξυγόνο (βλ. σελίδα 11).

Συρίγγιο

Το συρίγγιο είναι μια τρύπα μεταξύ της ουρήθρας και του πρωκτού. Είναι μια πολύ σπάνια παρενέργεια της εγχείρησης και της ακτινοθεραπείας για τον καρκίνο του προστάτη.

Μερικές φορές ο πόνος και οι λοιμώξεις της ουρήθρας μπορεί να είναι έγκαιρες ενδείξεις συριγγίου, αν και μπορεί να υπάρχουν άλλες αιτίες αυτών των συμπτωμάτων. Επικοινωνήστε με το γιατρό ή το νοσηλευτή σας αν τα ούρα σας έχουν μεγάλη δυσοσμία ή έχετε πυρετό μετά τη θεραπεία, καθώς αυτά μπορεί να είναι ενδείξεις λοίμωξης. Η έκκριση από την ουρήθρα ή η έκκριση ή διάρροια από τον πρωκτό μετά τη θεραπεία μπορεί επίσης να είναι σημάδι συριγγίου.

Πώς αντιμετωπίζεται το συρίγγιο;

Αν παρουσιάσετε συρίγγιο, μπορεί να χρειαστεί να κάνετε μια επέμβαση για το κλείσιμο της τρύπας.

των παρενεργειών στην ούρηση και στο έντερο από τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

5. Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας

Αντιμετωπίστε τα συναισθήματά σας

Πολλοί άνδρες βρίσκουν ότι ένα από τα πιο δύσκολα στάδια της εμπειρίας τους με τον καρκίνο είναι να ανταπεξέλθουν τις δυσκολίες που έχουν από τα συμπτώματα στην ούρηση και στο έντερο μετά τη θεραπεία τους. Παρόλο που μπορεί να πιστεύετε ότι όλη η ζωή σας τώρα περιστρέφεται από πού να βρείτε την πλησιέστερη τουαλέτα, δεν χρειάζεται όμως αυτή η παρενέργεια να κοντρολάρει τη ζωή σας. Μπορείτε να κάνετε κάτι.

Αν αντιμετωπίζετε προβλήματα, ιδιαίτερα ακράτεια, μπορεί να έχετε συναισθήματα όπως αμηχανία, άγχος, απογοήτευση, θυμό και κοινωνική απομόνωση. Αυτά είναι αναμενόμενα. Αν αποδεχτείτε αυτά τα συναισθήματα, η αντιμετώπισή τους και η έγκαιρη αναζήτηση στήριξης μπορεί να σας βοηθήσει να τα ανταπεξέλθετε. Αν τα συναισθήματά σας επηρεάζουν την ικανότητά σας να πάρετε τον έλεγχο και να κάνετε προσαρμογές, υπάρχουν επαγγελματίες υγείας που μπορούν να σας βοηθήσουν. Ζητήστε από το γιατρό σας να σας δώσει παραπεμπτικό για κατάλληλο επαγγελματία για την περίπτωσή σας.

Ρυθμίστε την πέψη σας

Για να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα του εντέρου, να τρώτε μια ποικιλία τροφίμων που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως ψωμί ολικής άλεσης, δημητριακά, ζυμαρικά, φρούτα, λαχανικά (ειδικά ωμά και χωρίς φλούδα), ξηρούς καρπούς και σπόρους, όσπρια, όπως φασόλια, φακές και ρεβίθια.

Να τρώτε λιγότερα λιπαρά τρόφιμα (όπως τηγανητό ψάρι, τηγανητό κοτόπουλο, πατατάκια ή γαλακτοκομικά προϊόντα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά).

Προσπαθήστε να ακολουθήσετε μια τακτική ρουτίνα με τα γεύματά σας, κάτι που μπορεί να σας βοηθήσει να ρυθμίσετε την πέψη σας.

Διαχείριση της διάρροιας

Η διάρροια μπορεί να είναι συχνή, με υδαρείς κενώσεις. Ρωτήστε τον θεράποντα γιατρό ή το νοσηλευτή σας για το τι να αναμένετε και πότε να τους μιλήσετε για τη διάρροια.

- Γράψτε πόσες φορές την ημέρα ενεργείστε με νερούλα κόπρανα. Μιλήστε με το γιατρό σας για τα φάρμακα που μπορείτε να πάρετε για να βοηθήσει την κατάσταση. Μη ξεχάσετε να ενημερώσετε το γιατρό σας αν έχετε αίμα στα κόπρανα.
- Να πίνετε άφθονα υγρά για να αποφύγετε την αφυδάτωση. Το νερό και οι αιραιωμένοι χυμοί είναι καλύτερα ενυδατικά υγρά από τα ροφήματα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλκοόλ, δυνατό καφέ ή τα πολύ ζεστά ή πολύ κρύα ροφήματα τα οποία μπορεί να επιδεινώσουν τη διάρροια.
- Αποφύγετε τα πολύ πικάντικα και τα λιπαρά ή λαδερά φαγητά.
- Αφού υποχωρήσει η διάρροια, ξαναρχίστε σιγά-σιγά ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής που περιλαμβάνει φρέσκα φρούτα, λαχανικά, ψωμί ολικής άλεσης και ζυμαρικά.
- Ζητήστε παραπεμπτικό για διατολόγο για να μιλήσετε για τη διαχείριση της διάρροιας. Ενημερώστε το γιατρό σας αν κάνετε τυχόν αλλαγές στη διατροφή σας.
- Διατηρήστε την περιοχή γύρω από τον πρωκτό σας καθαρή και υγρή για να αποφύγετε τον ερεθισμό του δέρματος. Μετά από κάθε φορά που ενεργείστε, πλύντε την περιοχή του πρωκτού σας με ζεστό νερό και στεγνώστε απαλά. Ίσως χρειαστεί να βάλετε μια προστατευτική κρέμα για να προστατέψετε την περιοχή.

Αποφύγετε τη δυσκοιλιότητα

Η δυσκοιλιότητα, ή τα σκληρά κόπρανα, σας προκαλεί ζόρισμα κι αυτό μπορεί να αδυνατίσει τους μυς του πευλικού εδάφους. Η πίεση από ένα γεμάτο έντερο μπορεί να προκαλέσει πόνο ή ενοχλήσεις στην ουροδόχο κύστη. Μπορεί επίσης να επηρεάσει την ποσότητα των ούρων που μπορεί να κρατήσει η ουροδόχος κύστη σας και να χρειάζεται να ουρείτε συχνότερα ή επιτακτικότερα.

Αν ακολουθείτε μια διατροφή με πολλές φυτικές ίνες, όπως ψωμί ολικής άλεσης και δημητριακά, φρέσκα φρούτα και λαχανικά και να πίνετε 1,5 έως 2 λίτρα νερό την ημέρα, θα βοηθήσει στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας.

Ένα ποτήρι ζεστό υγρό όταν ξυπνάτε το πρωί μπορεί να βοηθήσει το έντερό σας να αρχίσει να λειτουργεί. Αν έχετε δυσκοιλιότητα, προσπαθήστε να μη ζορίζεστε πολύ όταν ενεργείστε.

Σταματήστε το κάπνισμα

Το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει την ουροδόχο κύστη σας με δύο τρόπους. Λειτουργεί ως ερεθιστικό για την ουροδόχο κύστη και ο βήχας μπορεί να αποδυναμώσει τους μυς του πευλικού εδάφους.

Για βοήθεια να σταματήσετε το κάπνισμα καλέστε την Quitline στο **13 7848**.

Αποφεύγετε τα ροφήματα ή τρόφιμα που ερεθίζουν την ουροδόχο κύστη

Η καφεΐνη (τσάι, καφές, ροφήματα είδους κόλα), το αλκοόλ, τα εσπεριδοειδή και οι χυμοί εσπεριδοειδών, τα ροφήματα με τεχνητά γλυκαντικά, οι ντομάτες και τα προϊόντα με ντομάτα, τα πικάντικα ή τα όξινα φαγητά μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμό της ουροδόχου κύστης. Είναι καλύτερα να πίνετε νερό.

Μπορεί να χρειαστεί να προγραμματίσετε πότε να πιείτε κάτι, για παράδειγμα, να μειώσετε τα ροφήματα το βράδυ για να αποφύγετε να ξυπνάτε τη νύχτα.

Αν χρειάζεται, χάστε βάρος

Το υπερβολικό σωματικό βάρος ασκεί επιπλέον πίεση στην ουροδόχο κύστη, που μπορεί να αυξήσει τα συμπτώματα της επιτακτικής ούρησης.

Διαχείριση του διαβήτη

Αν έχετε διαβήτη, βεβαιωθείτε ότι τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας είναι υπό έλεγχο. Τα προβλήματα στην ούρηση μπορεί να επηρεαστούν από ασταθή επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

των παρενεργειών στην ούρηση και στο έντερο από τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

Άσκηση

Η τακτική άσκηση σας βοηθάει να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος και αποτρέπει τη δυσκολιότητα. Σας βοηθάει επίσης να κοιμάστε καλά και είναι ευεργετικό για τη γενική ευεξία σας.

Δοκιμάστε κάποια απαλή άσκηση, όπως το περπάτημα κάθε μέρα. Μιλήστε με τον γιατρό, τον φυσιοθεραπευτή ή τον φυσιολόγο άσκησης για το πόσο να γυμνάζεστε και τι είδους ασκήσεις να κάνετε που είναι κατάλληλες για εσάς.

Είναι σημαντικό να γυμνάζεστε με τρόπο που να είναι ασφαλής για τους μυς του πυελικού εδάφους. Για παράδειγμα, αποφύγετε τις ασκήσεις υψηλής πρόσκρουσης που περιλαμβάνουν τρέξιμο ή άλματα, ασκήσεις κοιλιακών μυών ή οποιεσδήποτε ασκήσεις που πιέζουν προς τα κάτω τους μυς του πυελικού εδάφους.

Ένας νοσηλευτής ή φυσιοθεραπευτής για την ακράτεια μπορεί να σας συμβουλευθεί. Για περισσότερες πληροφορίες για τις ασκήσεις που είναι φιλικές στους μυς του πυελικού εδάφους, επισκεφθείτε το www.pelvicfloorfirst.org.au.

Ξεκούραση και χαλάρωση

Η ξεκούραση είναι εξίσου σημαντική όσο και η άσκηση, ιδιαίτερα στα αρχικά στάδια κατά τη διάρκεια ή μετά τη θεραπεία. Πολλοί άντρες αναφέρουν ότι οι παρενέργειες που έχουν στην ούρηση είναι χειρότερες στο τέλος της ημέρας όταν είναι κουρασμένοι ή εξαντλημένοι. Η τακτική ξεκούραση μπορεί να βοηθήσει να μειωθεί αυτό.

6. Πρακτικές συμβουλές

Όταν βγαίνετε έξω

Καθώς αναρρώνετε, μπορείτε να ξεπεράσετε τον φόβο που σχετίζεται με την επιτακτικότητα στην ούρηση και την ακράτεια και να ανακτήσετε τον έλεγχο. Με την παρότρυνση της οικογένειας, των φίλων και την ιατρική ομάδα, το θάρρος να εξερευνησετε και να δοκιμάσετε νέες συμπεριφορές, την ευελιξία κι ένα καλό σχεδιασμό, μπορείτε σταδιακά να αποκτήσετε την εμπειρία που χρειάζεστε για να ξαναβρείτε την αυτοπεποίθησή σας και να ξαναχαρείτε τη ζωή σας.

Ίσως χρειαστεί να αναπτύξετε ένα «πρόγραμμα επιβίωσης». Αυτό μπορεί να έχει πολλές μορφές, αλλά ορισμένα βασικά πράγματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:

- μια τσάντα κατάλληλου μεγέθους για να παίρνετε μαζί σας, με θήκες για διάφορα πράγματα
- κουτί για τα φάρμακα – μπορεί να χρειάζεται να έχει πολλές θήκες
- λιπαντικό ή κρέμα δέρματος
- γάντια – το σωστό μέγεθος είναι σημαντικό
- εσώρουχα (όχι μποξεράκι)
- μαντιλάκια
- μαντηλάκια καθαρισμού – τα μη αλκοολούχα υγρά μωρομάντηλα είναι κατάλληλα
- μεγάλο υπόστρωμα μιας χρήσης με πλαστική επένδυση - χρήσιμο όταν μαζεύετε βρώμικα πράγματα στο μπάνιο
- πλαστικές σακούλες που κλείνουν με φερμουάρ ή κουμπώματα – διάφορα μεγέθη ανάλογα την ανάγκη
- μια αλλαξιά ρούχων
- αποσμητικό σπρέι – όχι άρωμα
- τζελ καθαρισμού χεριών
- εμφιαλωμένο νερό
- πάνες – δοκιμάστε διάφορες πάνες από τη μεγάλη ποικιλία που διατίθεται και ταιριάζουν καλύτερα για την άνεση και το σκοπό σας.

Τα περισσότερα απ' αυτά τα είδη μπορείτε να τα βρείτε στο τμήμα προσωπικής φροντίδας στα σουπερμάρκετ ή φαρμακεία.

των παρενεργειών στην ούρηση και στο έντερο από τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

Προγραμματίστε την εκδρομή σας

Προετοιμαστείτε πριν φύγετε. Δώστε προσοχή στο χρόνο που χρειάζεστε, τη διαδρομή, τα γεύματα και την ενυδάτωση. Αν θέλετε μπορείτε να πάρετε μαζί σας κάτι να φάτε που γνωρίζετε ότι δεν επιδεινώνει τα συμπτώματά σας.

Οι χάρτες που δείχνουν τα σημεία που υπάρχουν τουαλέτες μπορεί να είναι χρήσιμοι για να βρείτε τουαλέτα σε άγνωστες περιοχές ή όταν σχεδιάζετε μια εκδρομή. Διατίθενται χάρτες για ολόκληρη την Αυστραλία (βλ. www.toiletmapp.gov.au).

Οι εγκαταστάσεις για το κοινό θα πρέπει να διαθέτουν τουαλέτες για άτομα με ειδικές ανάγκες με χειρολαβές, εξαρτήματα και κάδους για τα σκουπίδια.

Οι πληροφορίες από το ημερολόγιο της διατροφής σας μπορούν να σας επιτρέψουν να επιλέγετε χώρους και μενού έχοντας μεγαλύτερη σιγουριά όταν τρώτε έξω.

Αν έχετε διάρροια ούρων και δεν νιώθετε αρκετά άνετα να συναντηθείτε με άλλους ή να κάνετε τις συνήθεις ασχολίες σας, όπως δουλειά ή να βγείτε έξω να γευματίσετε, καλέστε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο **1800 33 00 66** για στήριξη.

Διαχείριση του κόστους της θεραπείας

Μπορεί να δικαιούστε οικονομική βοήθεια όταν αγοράζετε προϊόντα για την ακράτεια. Το Σύστημα Πληρωμής για Βοηθήματα Ακράτειας (Continence Aids Payment Scheme - CAPS) μπορεί να βοηθήσει με ορισμένα έξοδα. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.health.gov.au/initiatives-and-programs/continence-aids-payment-scheme-caps.

Διατίθενται επίσης προγράμματα χρηματοδότησης από τις πολιτείες και επικράτειες. Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο **1800 33 00 66**.

7. Αναζήτηση βοήθειας

Τα προβλήματα του εντέρου και ουροδόχου κύστης, όπως η ακράτεια, μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ποιότητα της ζωής σας. Να θυμάστε, δεν είστε μόνοι σας. Περισσότεροι από 5 εκατομμύρια Αυστραλοί επηρεάζονται από την ακράτεια. Με τη σωστή βοήθεια, τα προβλήματα της ακράτειας μπορούν να αντιμετωπιστούν ή να θεραπευτούν. Ζητήστε συμβουλές από το γιατρό σας ή από μέλος της ιατρικής σας ομάδας και να σας δώσει παραπομπικό σε κατάλληλο επαγγελματία για εσάς.

Οι επαγγελματίες που μπορούν να βοηθήσουν περιλαμβάνουν:

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

Γενικός Ιατρός (GP): γιατρός που φροντίζει τα καθημερινά προβλήματα με την υγεία σας, συντονίζει τη θεραπεία και δίνει παραπομπικά για άλλους ειδικούς γιατρούς όταν είναι αναγκαίο. Ο οικογενειακός σας γιατρός είναι το πρώτο σημείο επαφής για προβλήματα υγείας.

Διατολόγος: επαγγελματίας παραϊατρικών υπηρεσιών που συνιστά το καλύτερο πρόγραμμα διατροφής πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία και κατά το διάστημα της ανάρρωσής σας.

Εξειδικευμένος Νοσηλευτής για τον Καρκίνο του Προστάτη: νοσηλευτής που έχει εξειδικευτεί να παρέχει θεραπεία, στήριξη και βοήθεια σε όλα τα στάδια της εμπειρίας σας με τον καρκίνο του προστάτη.

Κοινωνικός λειτουργός: επαγγελματίας που παρέχει συμβουλές για υπηρεσίες στήριξης και σας βοηθάει να λειτουργείτε στο σπίτι σωματικά, κοινωνικά και οικονομικά.

Νοσηλευτής για την ακράτεια: νοσηλευτής που έχει κάνει εξειδικευμένη εκπαίδευση στη διαχείριση προβλημάτων που σχετίζονται με την ακράτεια (προβλήματα ούρησης και εντέρου) μετά τη θεραπεία. Για περισσότερες πληροφορίες δείτε τη σελίδα 20.

Φυσιοθεραπευτής για την ακράτεια: φυσιοθεραπευτής που έχει κάνει εξειδικευμένη εκπαίδευση στη διαχείριση προβλημάτων που σχετίζονται με την ακράτεια (προβλήματα ούρησης και εντέρου) μετά τη θεραπεία. Για περισσότερες πληροφορίες δείτε τη σελίδα 20.

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

Ψυχολόγος: επαγγελματίας υγείας που παρέχει βοήθεια με τις συναισθηματικές, πνευματικές και κοινωνικές δυσκολίες.

των παρενεργειών στην ούρηση και στο έντερο από τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

Οι σύμβουλοι νοσηλευτές ακράτειας και οι φυσιοθεραπευτές ακράτειας μπορούν να βοηθήσουν με:

- εκπαίδευση στην εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους
- ανάπτυξη ατομικών προγραμμάτων του πυελικού εδάφους και γενικής άσκησης
- πρακτικές συμβουλές για την τουαλέτα κατά την ανάρρωση από τη θεραπεία, ιδιαίτερα σωστή στάση του σώματος
- βοήθεια για τα προϊόντα ακράτειας για τη διαχείριση των συμπτωμάτων
- βοήθεια και εκπαίδευση με τεχνικές αυτοβοήθειας
- συμβουλές για οικονομική βοήθεια (μπορεί να δικαιούστε πολιτειακά ή ομοσπονδιακά προγράμματα χρηματοδότησης)
- πληροφορίες και ενημερωτικό υλικό
- θέματα που αφορούν τη φροντίδα στο σπίτι όπως:
 - απόρριψη βρώμικων ειδών, μέτρα ελέγχου λοιμώξεων, όπως χρήση απολυμαντικού πλυσίματος χεριών, μπάνιο και υγιεινή στο σπίτι
 - συμβουλές για εξαρτήματα και βοηθήματα, πάπιες, χειρολαβές που βοηθούν στην τουαλέτα και κανονίζουν τη διεξαγωγή μιας αξιολόγησης για τις ανάγκες φροντίδας στο σπίτι. Αν πληροίτε τις προϋποθέσεις, ενδέχεται να λάβετε βοήθεια για το κόστος αυτών των αλλαγών στο σπίτι
- βοήθεια και εκπαίδευση με τεχνικές αυτοβοήθειας.

Ζητήστε από το γιατρό σας παραπεμπτικό ή επικοινωνήστε με το Ίδρυμα Ακράτειας Αυστραλίας (Continence Foundation of Australia) για να βρείτε σύμβουλο στην περιοχή σας (www.continence.org.au). Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με την Αυστραλιανή Ένωση Φυσιοθεραπευτών (βλ. www.physiotherapy.asn.au ή καλέστε το 1300 306 622).

8. 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
www.prostate.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

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

Continence Foundation of Australia (Ίδρυμα Ακράτειας Αυστραλίας): παροχή πληροφοριών για την υγεία της ουροδόχου κύστης και του εντέρου και πρόσβαση σε υποστήριξη.
Εθνική γραμμή βοήθειας για την ακράτεια: 1800 33 00 66
Email: info@continence.org.au
www.continence.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

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

των παρενεργειών στην ούρηση και στο έντερο από τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

9. Πηγές

Prostate Cancer UK. Bowel problems. prostatecanceruk.org/prostate-information/living-with-prostate-cancer/bowel-problems

Averbeck MA, Woodhouse C, Comiter C, *et al.* Surgical treatment of post-prostatectomy stress urinary incontinence in adult men: Report from the 6th International Consultation on Incontinence. *Neurourol Urodyn.* 2019 38(1):398. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30350875

Chang JI, Lam V and Patel MI. Preoperative Pelvic Floor Muscle Exercise and Postprostatectomy Incontinence: A Systematic Review and Meta-analysis. *Eur Urol.* 2016 69(3):460. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27394644

Continence Foundation of Australia. Management of Faecal Incontinence – Flow Chart www.continence.org.au/resources.php/01tA00000028hvQIAQ/management-of-faecal-incontinence-flow-chart

Continence Foundation of Australia. Prostate and Continence – A Guide for Men Undergoing Prostate Surgery. www.continence.org.au/resources.php/01tA0000001b1c5IAA/prostate-and-continence-a-guide-for-men-undergoing-prostate-surgery

Mungovan SF, Sandhu JS, Akin O, *et al.* Preoperative Membranous Urethral Length Measurement and Continence Recovery Following Radical Prostatectomy: A Systematic Review and Meta-analysis. *Eur Urol.* 2017 71(3):368. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27394644

Pelvic Floor First. www.pelvicfloorfirst.org.au

Polom W, Klejnotowska A, Matuszewski M, *et al.* Hyperbaric oxygen therapy (HBOT) in case of hemorrhagic cystitis after radiotherapy. *Central European Journal of Urology* 2012; 65(4): 200–203. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3921805/#:~:text=Introduction,increases%20the%20secretion%20of%20collagen

Prostate cancer foundation of Australia and Australian Physiotherapy Association.

Physiotherapy before and after prostate cancer surgery. www.prostate.org.au/media/743467/physiotherapy-before-and-after-prostate-cancer-surgery.pdf

Prostate Cancer UK. Bowel www.problemsprostatecanceruk.org/prostate-information/living-with-prostate-cancer/bowel-problems

Prostate Cancer UK. Urinary problems after prostate cancer treatment. www.prostatecanceruk.org/prostate-information/living-with-prostate-cancer/urinary-problems

Salazar A, Regis L, Planas J, *et al.* Early continence after radical prostatectomy: A systematic review. *J.Actas Urol Esp.* 2019 43(10):526. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31606163

10. Γλωσσάρι

Αδύναμη ροή ούρων - αργή ροή με ελάχιστη δύναμη.

Ακράτεια - Αδυναμία συγκράτησης ή ελέγχου της απώλειας ούρων ή κοπράνων.

Ακράτεια από στρες - Η απώλεια ή διαρροή ούρων όταν υπάρχει αύξηση της κοιλιακής πίεσης, για παράδειγμα, όταν βήχετε, γελάτε, φτερνίζετε, αλλάζετε θέση ή γυμνάζεστε.

Ακτινοθεραπεία με εξωτερική ακτινοβολία (EBRT) – Χρησιμοποιούνται ακτίνες X που κατευθύνονται από εξωτερικό μηχάνημα για την καταστροφή των καρκινικών κυττάρων.

Ατελής κένωση της κύστης - Αίσθηση ότι η κύστη δεν αδειάζει πλήρως.

Βραχυθεραπεία – Ένα είδος ακτινοθεραπείας όπου εμφυτεύεται ραδιενεργό υλικό σφραγισμένο σε βελόνες ή κόκκους μέσα ή κοντά στον όγκο.

Διαλείπουσα ροή – Διακοπή και έναρξη ροής των ούρων.

Διάρροια – Πολύ συχνή εκκένωση του εντέρου. Τα κόπρανα μπορεί να είναι νερούλα.

Διστακτικότητα - Δυσκολία έναρξης της ροής των ούρων.

Δυσκοιλιότητα – Εκκένωση του εντέρου (κόπρανα) που δεν είναι τακτική ή εκκένωση σκληρών κοπράνων.

Εγχείρηση - Θεραπεία που περιλαμβάνει χειρουργική επέμβαση. Αυτή μπορεί να περιλαμβάνει αφαίρεση ιστού, αλλαγή στην οργάνωση της ανατομίας ή τοποθέτηση προθέσεων.

Επιτακτικότητα – Έντονη ξαφνική παρόρμηση για ούρηση και αδυναμία καθυστέρησης.

Θεραπεία - Μια άλλη λέξη για την αντιμετώπιση της ασθένειας. Περιλαμβάνει χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία, ορμονοθεραπεία και εγχείρηση.

Καθετήρας - Ένα κοίλο, εύκαμπτο σωληνάκι μέσω του οποίου τα υγρά μπορούν να εξέλθουν ή να αποστραγγιστούν από το σώμα.


Κλιμακτουρία - Διαρροή ούρων όταν έχετε οργασμό.

Μυς πυελικού εδάφους – Ένα στρώμα μυών και ιστών που εκτείνεται σαν αιώρα από τον κόκκυγα στο πίσω μέρος μέχρι το ηβικό οστό μπροστά. Οι μυς του πυελικού εδάφους στηρίζουν την ουροδόχο κύστη και το έντερο. Η ουρήθρα και το ορθό (πρωκτός) διέρχονται από τους μυς του πυελικού εδάφους.


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

Καρκίνος του προστάτη
ένας οδηγός για άντρες που έχουν διαγνωστεί πρόσφατα


Πληροφορίες για το διάγνωση, τη θεραπεία και τις πληροφορίες που χρειάζεστε για προστάτη και τους άντρες, τους συγγενικούς τους, τις ασθενείς και τις γυναίκες.




Ομάδες υποστήριξης για άτομα με καρκίνο του προστάτη




Πρέπει να κάνω την εξέταση για το PSA;



Σχετικά με το αποτέλεσμα της εξέτασης για το PSA σας



Τι πρέπει να γνωρίζετε για τον καρκίνο του προστάτη



<p>01</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της Ενεργής Παρακολούθησης του καρκίνου του προστάτη</p> <p>Ενας οδηγός για τους άντρες με καρκίνο του προστάτη τους αναμένεται τους και τις συγγενικούς τους.</p> 	<p>02</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της εγχείρισης για καρκίνου του προστάτη</p> <p>A radical prostatectomy</p> 	<p>03</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της ακτινοθεραπείας για καρκίνου του προστάτη</p> <p>Για πληροφορίες για το πώς να λάβετε τη καλύτερη απόφαση σχετικά με τη θεραπεία σας, με βάση τις πληροφορίες που προστάτη.</p> 	<p>04</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της ορμονοθεραπείας για καρκίνου του προστάτη</p> <p>Ενας οδηγός για άντρες με το πώς να λάβετε τη καλύτερη απόφαση σχετικά με τη θεραπεία σας.</p> 	<p>05</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη</p> <p>Πληροφορίες για τον προχωρημένο (σταδίου) καρκίνο του προστάτη με διάφορα τους συγγενικούς και τις συγγενικούς τους.</p> 
<p>06</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ Οι παρενέργειες στην σύλληψη και στο έντερο από τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη</p> <p>Ενας οδηγός για να βοηθήσει τους άντρες να αποφασίσουν τη θεραπεία τους σύμφωνα με τις ανάγκες τους. Οι πληροφορίες που χρειάζεστε για να αποφασίσετε σχετικά με τη θεραπεία που πρέπει να λάβετε σχετικά με τον καρκίνο του προστάτη.</p> 	<p>07</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ των σεξουαλικών θεμάτων που σχετίζονται με τον καρκίνο του προστάτη</p> <p>Οι πληροφορίες που χρειάζεστε για να αποφασίσετε σχετικά με τη θεραπεία σας, με βάση τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να αποφασίσετε σχετικά με τη θεραπεία που πρέπει να λάβετε σχετικά με τον καρκίνο του προστάτη.</p> 	<p>08</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη</p> <p>Ενας οδηγός για το πώς να αποφασίσετε σχετικά με τη θεραπεία σας, με βάση τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να αποφασίσετε σχετικά με τη θεραπεία που πρέπει να λάβετε σχετικά με τον καρκίνο του προστάτη.</p> 	<p>09</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ του καρκίνου του προστάτη για τους συντρόφους και τις οικογένειες</p> <p>Ενας οδηγός για τους συντρόφους, συγγενικούς και φίλους σχετικά με τον καρκίνο του προστάτη.</p> 	<p>10</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ του καρκίνου του προστάτη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+</p> <p>Ενας οδηγός για τον καρκίνο του προστάτη που αφορά τους άντρες που είναι ΛΟΑΤΚΙ+ (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, Intersex, Kinky, Two-Spirit, and Gender Nonconforming).</p> 

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