



CO WARTO WIEDZIEĆ O RAKU PROSTATY



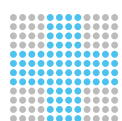
**SZPITAL
NA KLINACH**
Grupa Neo Hospital



WPROWADZENIE

Rak prostaty stanowi wciąż rosnący problem onkologiczny w Polsce ponieważ aktualnie jest najczęściej rozpoznawanym nowotworem wśród mężczyzn. Pomimo coraz lepszej diagnostyki oraz dostępności do badań profilaktycznych, statystyki dotyczące liczby zachorowań na raka prostaty w naszym kraju są alarmujące - zgodnie z szacunkami Krajowego Rejestru Nowotworów w Polsce co roku notuje się ponad 16 tysięcy nowych przypadków, z których ok. 6 tys. kończy się śmiercią. Dane te wskazują, jak wielkie wyzwanie dla urologów, radioterapeutów i onkologów klinicznych stanowi leczenie mężczyzn chorych na raka gruczołu krokowego. Materiał ten stanowi kompendium aktualnej wiedzy na temat raka gruczołu krokowego.

Dzięki niemu dowiesz się o problemach, które mogą dotknąć również Ciebie. Nauczysz się je rozpoznawać, działać w przypadku ich wystąpienia oraz uzyskasz informacje jak rodzaje badań wykonać w ramach profilaktyki oraz jak wyglądają nowoczesne metody leczenia raka prostaty. Publikację polecamy nie tylko mężczyznom, którzy już mają kłopoty z prostatą, ale także wszystkim innym, którzy chcą je ominąć. Lekturę rekomendujemy również chorym na raka prostaty, którzy świadomi swojej choroby i wyzwań terapeutycznych mogą zdecydowanie łatwiej i bezpieczniej realizować wieloetapowy i często długotrwały proces leczenia.



**SZPITAL
NA KLINACH**
Grupa Neo Hospital

Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji online!
Skontaktuj się z Indywidualnym Opiekunem Pacjenta: **+48 785 284 656**



CZYM JEST PROSTATA?

Prostata (gruczoł krokowy, stercz) ma wielkość orzecha włoskiego o wadze ok. 20-30 gramów, ulokowana jest tuż pod pęcherzem moczowym i otacza cewkę moczową. Podstawową funkcją prostaty jest produkcja wydzieliny, która pomaga plemnikom w przeżyciu, jak również wpływa na ich ruchomość. A zatem, to dzięki zdrowej prostacie i jej funkcjom możemy mówić o zdolności do prokreacji. Wyróżnia się dwie podstawowe choroby prostaty. Pierwszą z nich jest łagodny przerost prostaty, a drugą, niestety, nowotwór tego narządu. Objawy, które powinny zaniepokoić mężczyzn, to problemy z rozpoczęciem mikcji, wąski strumień moczu, czy krew w nasieniu lub w moczu. Warto podkreślić, że są to objawy, które mogą świadczyć zarówno o łagodnym przerostie, jak i o zmianach nowotworowych. Dlatego w przypadku ich zauważenia niezbędna staje się wizyta u lekarza urologa.



**SZPITAL
NA KLINACH**
Grupa Neo Hospital

Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji online!
Skontaktuj się z Indywidualnym Opiekunem Pacjenta: **+48 785 284 656**



JAKIE SĄ PRZYCZYNY ROZWOJU RAKA PROSTATY?

Wśród czynników sprzyjających zachorowaniu na raka prostaty wymienia się przede wszystkim wiek mężczyzny ponieważ ryzyko zachorowania na ten typ nowotworu zaczyna gwałtownie rosnąć po 55 roku życia, osiągając swój szczyt w wieku 70–74 lat.

Dodatkowym czynnikiem ryzyka jest obciążony wywiad rodzinny, czy predyspozycje rodzinne ponieważ u panów, u których ojciec lub brat chorowali na raka prostaty ryzyko zachorowania na ten typ nowotworu zwiększa się nawet 10 krotnie. Pod szczególną kontrolą urologa powinni być panowie z odziedziczonymi mutacjami genów BRCA1 lub BRCA2 oraz z zespołem Lyncha, czyli tzw. dziedzicznym rakiem jelita grubego bez polipowatości lub HNPCC. Do czynników zwiększających ryzyko zachorowania na raka prostaty należy zaliczyć także prowadzenie niezdrowego trybu życia – niedostateczną aktywność fizyczną, otyłość, uzależnienie od tytoniu czy dietę bogatą w tłuszcze nasycone.

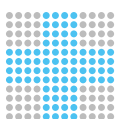


JAKIE SĄ OBJAWY RAKA PROSTATY?

Rak prostaty jest bardzo podstępny nowotworem ponieważ nawet przez kilka lat od momentu pojawienia się pierwszych komórek nowotworowych do czasu wystąpienia typowych objawów choroby może rozwijać się w sposób bezobjawowy.

Najczęstszymi objawami towarzyszącymi rakowi prostaty są słaby, przerywany strumień moczu oraz jego częste oddawanie. Do pozostałych objawów zalicza się głównie obecność krwi w moczu lub w spermie, nietrzymanie moczu, uczucie parcia na pęcherz, bolesność mikcji czy zaburzenia erekcji. Zdarza się, że pierwszym objawem raka prostaty, który jest już w stadium zaawansowanym są bóle kostne z uwagi na fakt zlokalizowania się przerzutów nowotworu w kościach. U mężczyzn z przerzutami występują także inne dolegliwości takie jak osłabienie siły mięśniowej kończyn dolnych, porażenie kończyn dolnych spowodowane uciskiem na rdzeń kręgowy, czy powiększenie węzłów chłonnych, które powoduje obrzęki nóg.

Wiek po 70 r.ż. oraz
obciążony wywiad rodzinny
to główne czynniki
zwiększające ryzyko
zachorowania na raka
prostaty



SZPITAL
NA KLINACH
Grupa Neo Hospital

Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji online!
Skontaktuj się z Indywidualnym Opiekunem Pacjenta: **+48 785 284 656**



JAK WYKRYĆ RAKA PROSTATY?

Wczesne wykrycie raka prostaty to szansa na wysoką skuteczność leczenia dlatego tak ważne są regularne wizyty u urologa, oznaczanie poziomu PSA (swoistego antygenu gruczołu krokowego) oraz szybkie reagowanie na niepokojące objawy takie jak częstomocz, krew w moczu lub w spermie, osłabiony strumień moczu, czy bolesność podczas jego oddawania. Nieodłącznym elementem diagnostyki raka prostaty jest również badanie per rectum (przezodbytnicze) prostaty wykonywane przez urologa oraz ultrasonografia gruczołu krokowego. Jeżeli którekolwiek z wykonanych wcześniej badań wzbudzi wątpliwość lekarza, urolog kieruje pacjenta na bardziej pogłębioną diagnostykę w postaci rezonansu magnetycznego, biopsji fuzyjnej czy biopsji płynnej Select MDX.



CO TO JEST BADANIE PSA?

PSA - antygen gruczołu krokowego, jest białkiem produkowanym przez komórki nabłonkowe gruczołu krokowego. Oznaczenie jego poziomu z krwi jest więc oznaczeniem markera przerostu prostaty, a jego podwyższony wynik może sygnalizować zarówno łagodny przerost stercza, nowotwór, a także inne schorzenia ze strony układu moczowo-płciowego. Przyjmuje się, że prawidłowy poziom PSA u mężczyzn nie powinien przekraczać 4.0 ng/ml ale z uwagi na fakt, że poziom tego markera rośnie wraz z wiekiem mężczyzny za prawidłowe wartości uznaje się: 2,5 ng/ml u mężczyźni w wieku 40-50 lat, 3,5 ng/ml u mężczyzn w wieku 50-60 lat, 4,5 ng/ml u mężczyzn w wieku 60-70 lat oraz 6,5 ng/ml mężczyźni w wieku 70-80 lat.



CZY POWIĘKSZONA PROSTATA TO RAK?

Powiększenie prostaty nazywane jest łagodnym rozrostem stercza i dotyczy znacznej części mężczyzn, którzy ukończyli 50 rok życia, co z kolei związane jest ze starzeniem organizmu i zmianami hormonalnymi. W związku z tym, że prostata zlokalizowana jest pod pęcherzem i otacza cewkę moczową, powiększenie tego gruczołu może zawęzić światło cewki, dając takie objawy, jak: częsta potrzeba oddawania moczu – szczególnie w nocy, słaby, przerywany strumień moczu, trudność z rozpoczęciem mikcji, niemożność całkowitego opróżnienia pęcherza, nietrzymanie moczu. Powiększona prostata to rozrost zdrowych komórek gruczołu krokowego i nie oznacza raka, a leczenie jej łagodnej postaci może ograniczyć się do metod nieinwazyjnych.





CZY RAK PROSTATY JEST DZIEDZICZNY?

Rak prostaty jest dziedziczny, a pacjent, którego brat, ojciec czy dziadek chorowali na nowotwór stercza, powinien przywiązać szczególną wagę do profilaktyki i regularne wizyty u specjalisty rozpocząć już w 40-45 roku życia. Ponadto ryzyko zwiększa się wraz z liczbą zachorowań wśród krewnych – mężczyzna, u którego w rodzinie zdiagnozowano przypadek raka prostaty, nie jest tak narażony na nowotwór, co ten, u którego w rodzinie zdiagnozowano trzy przypadki nowotworu. Pod szczególną kontrolą urologa powinni również być panowie z odziedziczonymi mutacjami genów BRCA1 lub BRCA2 oraz z zespołem Lyncha, czyli tzw. dziedzicznym rakiem jelita grubego bez polipowatości lub HNPCC. Pocieszający natomiast jest fakt, że uwarunkowaniom genetycznym przypisuje się zaledwie 5 do 10% ogółu zachorowań, który w porównaniu do wysokiej liczby pacjentów borykających się z nowotworem stercza, nie jest wysoki. Oczywiście informacja ta nie powinna być powodem do bagatelizowania choroby, ponieważ przypominamy o tym, że rak prostaty może przebiegać bezobjawowo.



DO JAKIEGO LEKARZA UDAĆ SIĘ, KIEDY PODEJRZEWAMY RAKA PROSTATY?

Pierwszym krokiem będącym reakcją na problemy z prostatą jest zapisanie się na wizytę do urologa. Oprócz symptomów mogących świadczyć o rozwijającej się chorobie nowotworowej do skierowania na wizytę urologiczną powinny skłonić lekarza takie czynniki jak wiek pacjenta oraz obciążenia genetyczne. O regularne wizyty u urologa powinni szczególnie zadbać panowie, którzy ukończyli 45 rok życia oraz ci, u których ojca lub brata zdiagnozowano nowotwór gruczołu krokowego – nawet gdy nie zaobserwowali oni u siebie objawów choroby.



**SZPITAL
NA KLINACH**
Grupa Neo Hospital

Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji online!
Skontaktuj się z Indywidualnym Opiekunem Pacjenta: **+48 785 284 656**



JAK LECZY SIĘ RAKA PROSTATY?

Wybór odpowiedniej ścieżki leczenia raka prostaty zależy od wielu czynników, wśród, których pod uwagę najczęściej bierze się stopień zaawansowania choroby, stopień złośliwości nowotworu wg skali Gleasona oraz poziom stężenia PSA a także wiek pacjenta, jego ogólny stan zdrowia jak i rokowania dotyczące wyleczenia i ewentualnego przeżycia.



AKTYWNA OBSERWACJA

Aktywną obserwację stosuje się u mężczyzn u których został stwierdzony nowotwór prostaty o niskim stopniu ryzyka. Metoda ta polega na odbywaniu regularnych wizyt u urologa, badaniu poziomu PSA jak również kontrolnego wykonywania rezonansu magnetycznego prostaty. W sytuacji kiedy dochodzi do progresji choroby podejmowana jest decyzja o dalszym radykalnym leczeniu.



RADIOTERAPIA I BRACHYTERAPIA

Radioterapia w postaci teleradioterapii lub brachyterapii to metoda leczenia raka prostaty polegająca na stosowaniu promieniowania, które ma za zadanie zniszczyć komórki nowotworowe. Brachyterapia to zabieg jednorazowy, który polega na bezpośrednim wprowadzeniu do zmiany nowotworowej lub jej sąsiedztwa źródła promieniotwórczego. Radioterapia jest natomiast techniką naświetlania zmiany nowotworowej promieniami RTG.



LECZENIE OPERACYJNE

Operacyjne leczenie prostaty wykonywane jest tylko u mężczyzn, u których choroba nie zdążyła dać przerzutów odległych np. do kości, czy płuc. Zabieg operacyjnego leczenia raka prostaty polega na wycięciu całości gruczołu krokowego, a także w niektórych sytuacjach również okolicznych węzłów chłonnych. Współczesna medycyna oferuje wiele technik operacyjnego leczenia raka prostaty wśród, których wymienia się technikę klasyczną (tzw. otwartą) ale również zabiegi małoinwazyjne takie jak laparoscopia czy z wykorzystaniem robota da Vinci. Operacje raka prostaty przy wsparciu systemu chirurgicznego da Vinci cechuje minimalizacja urazu chirurgicznego, a co za tym idzie mniejszy odsetek powikłań wśród i pooperacyjnych oraz infekcji jak również zmniejszenie bólu pooperacyjnego. Dodatkowo operacja robotyczna pozwala uniknąć problemów pojawiających się po zabiegu takich jak nietrzymanie moczu czy kłopoty z erekcją. Wykorzystanie robota da Vinci do operacyjnego leczenia raka prostaty znacząco wpływa także na skrócenie czasu hospitalizacji i rekonwalescencji pacjentów.



HORMONOTERAPIA

Hormonoterapia to metoda leczenia raka prostaty wykorzystywana głównie u pacjentów z zaawansowanym rakiem gruczołu krokowego. Celem hormonoterapii jest opóźnienie progresu choroby, łagodzenie jej skutków, zapobieganie ewentualnym powikłaniom oraz zmniejszenie wielkości guza nowotworowego.



JAK WYGLĄDA OPERACJA RAKA PROSTATY Z ROBOTEM DA VINCI?

Operacja z wykorzystaniem robota da Vinci to aktualnie najbardziej zaawansowana technologicznie metoda, łącząca w sobie zalety chirurgii minimalnej inwazyjnej z precyzją wykonania zabiegu. W przeciwieństwie do innych technik operacyjnych takich jak metoda otwarta, czy laparoscopia, chirurg nie znajduje się bezpośrednio przy stole operacyjnym, ale przeprowadza operację z poziomu specjalnej konsoli, za pomocą której steruje ramionami robota. Zabieg wykonywany jest przez sześć ok. 1 cm nacięć w powłokach brzusznych pacjenta, przez które następnie wprowadza się tzw. trokary, w których umieszczone są się zminiaturyzowane narzędzia chirurgiczne oraz kamera. Optyka robota da Vinci pozwala na doskonałą wizualizację pola operacyjnego, w 10-krotnym powiększeniu, co wraz z ruchomością narzędzi w zakresie 560 stopni, czyli niedostępną dla ludzkiej dłoni przekłada się na precyzyjne wykonanie zabiegu, przy zachowaniu znakomitej kontroli onkologicznej.

KORZYŚCI Z PRZEPROWADZENIA ZABIEGU METODĄ DA VINCI

Wśród korzyści urodzły wymieniają najczęściej mniejszy uraz chirurgiczny, mniejsze dolegliwości bólowe, niższe ryzyko powikłań i infekcji, jak również mniejszą utratę krwi. Metoda ta minimalizuje ryzyko uszkodzeń pęczków naczyniowo-nerwowych odpowiedzialnych za erekcję, jak również pozwala na zachowanie zwieracza zewnętrznego cewki moczowej, który odpowiada za prawidłowe trzymanie moczu po operacji. Pacjenci mogą liczyć na krótszy proces rekonwalescencji i pobyt w szpitalu oraz szybciej wracają do codziennych aktywności życiowych i zawodowych.



**SZPITAL
NA KLINACH**
Grupa Neo Hospital

Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji online!
Skontaktuj się z Indywidualnym Opiekunem Pacjenta: **+48 785 284 656**



CZY OPERACYJNE LECZENIE RAKA PROSTATY WPŁYWA NA POTENCJĘ?

Zdolność do satysfakcjonującego życia seksualnego po operacyjnym usunięciu raka prostaty zależy od wielu czynników, wśród których na pierwszym miejscu wymienia się stopień zaawansowania nowotworu, a co za tym idzie konieczność lub jej brak usunięcia pęczków naczyniowo-nerwowych odpowiedzialnych za erekcję. Zaoszczędzenie pęczków naczyniowo-nerwowych możliwe jest u pacjentów z ograniczonym rakiem prostaty, który jest we wczesnej fazie rozwoju. Natomiast u pacjentów z zaawansowanym rakiem prostaty w większości przypadków podejmowana jest decyzja o jedno lub obustronnym usunięciu pęczków naczyniowo-nerwowych, czego skutkiem mogą być zaburzenia erekcji, czy nawet impotencja. Jeżeli istnieje możliwość zaoszczędzenia pęczków naczyniowo-nerwowych, najlepszą techniką operacyjną, minimalizującą ryzyko wystąpienia zaburzeń erekcji jest ta z wykorzystaniem robota da Vinci. To właśnie

dzięki wykorzystaniu robota da Vinci, a co za tym idzie doskonałemu polu wizyjnemu w 10 krotnym powiększeniu, chirurg ma możliwość dokładnego oddzielenia pęczków od prostaty, przy jednoczesnym zaoszczędzeniu włókien nerwowych oraz naczyń krwionośnych co maksymalizuje szanse na zachowanie prawidłowych funkcji seksualnych po zabiegu. Wznowienie aktywności seksualnej po zabiegu zrobotyzowanej prostatektomii zaleca się po około miesiącu od jej wykonania. Po zabiegu rekomenduje się rozpoczęcie rehabilitacji seksualnej w szczególności w postaci regularnego wykonywania ćwiczeń Kegla. W przypadku wystąpienia problemów z erekcją na pomoc przychodzi również leczenie farmakologiczne w postaci tzw. niebieskiej tabletki a jeżeli ta forma nie przynosi wyczekiwanych efektów to kolejnym etapem terapii są iniekcje do ciał jamistych.



CZY PO LECZENIU OPERACYJNYM MOGĄ WYSTĄPIĆ PROBLEMY Z NIETRZYMANIEM MOCZU?

U pacjentów będących po operacyjnym usunięciu raka prostaty mogą pojawić się problemy z prawidłowym trzymaniem moczu po zabiegu ale warto pamiętać, że ten rodzaj dysfunkcji nie dotyczy wszystkich operowanych mężczyzn i w większości przypadków ma charakter przejściowy i odwracalny. Najlepsze efekty w zakresie prawidłowego, pooperacyjnego trzymania moczu przypisuje się aktualnie operacjom usunięcia raka prostaty z wykorzystaniem robota da Vinci, który pozwala na zachowanie zwieracza zewnętrznego cewki moczowej, odpowiedzialnego za prawidłowe trzymanie moczu. Zgodnie z badaniami ok. 80% pacjentów operowanych z powodu raka prostaty z wykorzystaniem robota da Vinci trzyma mocz już do miesiąca po operacji, a po roku wynik ten wynosi ok. 96%. Warto pamiętać, że podczas zabiegu operacyjnego usunięcia raka prostaty może dojść do mechanicznego uszkodzenia zwieracza cewki moczowej i niestety w tym przypadku wiąże się to z całkowitym i nieodwracalnym nietrzymaniem moczu, które można leczyć jedynie poprzez wszczepienie sztucznego zwieracza cewki moczowej.

ILE DNI SPĘDZA SIĘ W SZPITALU PO OPERACJI RAKA PROSTATY?

Choć zabieg radykalnej prostatektomii z użyciem robota da Vinci lub laparoskopowy jest dużo mniej inwazyjny niż tradycyjne operacje otwarte, to tak jak każda interwencja chirurgiczna wymaga hospitalizacji. Długość pobytu w szpitalu uzależniona jest od rozległości zabiegu jak również od ogólnego stanu zdrowia pacjenta. Hospitalizacja mężczyzn po zabiegu radykalnej prostatektomii trwa ok. 4 -5 dni, ale oczywiście długość okresu hospitalizacji w zależności od stanu zdrowia pacjenta może zostać odpowiednio wydłużona.





ILE TRWA REKONWALESCENCJA I REHABILITACJA PO OPERACJI RAKA PROSTATY?

Ok. 8-10 tygodni po operacji radykalnego usunięcia prostaty pacjent powinien powstrzymać się od obciążającej i nadmiernej aktywności ruchowej. W tym okresie niewskazane są przede wszystkim sauna oraz jazda na rowerze. Radykalna prostatektomia może wiązać się z problemami nietrzymania moczu, a w przypadku operacji w których dochodzi do usunięcia pęczków naczyniowo-nerwowych również z poprawnym powrotem funkcji wzwodu. Odpowiednia rehabilitacja urologiczna, obejmująca ćwiczenie mięśni dna miednicy, ćwiczenia typu biofeedback, a gdy to konieczne, także terapia farmaceutykami, w niektórych przypadkach mogą skutecznie pomóc w przywróceniu sprawności seksualnej jak również w rozwiązaniu problemów z trzymaniem moczu.

NA CZYM POLEGA PROFILAKTYKA RAKA PROSTATY?

Warto pamiętać, że nowotwór gruczołu krokowego może przez wiele lat nie dawać o sobie znać, a gdy wystąpią objawy, nie muszą być charakterystyczne i jednoznacznie wskazywać na raka prostaty. Dlatego tak wielki nacisk kładzie się na profilaktykę nowotworu stercza i zachęca pacjentów, szczególnie tych, którzy ukończyli 45 rok życia lub tych, u których w najbliższej rodzinie zdiagnozowano nowotwór gruczołu krokowego, do regularnego odwiedzania urologa – nawet gdy nie zaobserwowano objawów choroby. Pierwszym badaniem wykonywanym u mężczyzn z podejrzeniem raka prostaty jest badanie per rectum, które pozwala urologowi na sprawdzenie powierzchni, wielkości oraz konsystencji gruczołu krokowego. Dodatkowo warto wykonywać coroczne oznaczenie poziomu PSA oraz USG przezodbytnicze stercza w celu oceny objętości i budowy oraz rozpoznania ewentualnych zmian patologicznych gruczołu.

Czynnikami zmniejszającymi ryzyko zachorowania na raka prostaty jest również odpowiednia dieta, bogata w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, warzywa i owoce zawierające selen, betakaroten, likopen oraz witaminy D, E. Dodatkowo pozytywny wpływ ma także regularny umiarkowany wysiłek fizyczny, utrzymywanie prawidłowej masy ciała, unikanie siedzącego trybu życia oraz zaprzestanie palenia tytoniu i ograniczenie spożywania alkoholu.

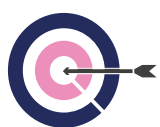


**SZPITAL
NA KLINACH**
Grupa Neo Hospital

Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji online!
Skontaktuj się z Indywidualnym Opiekunem Pacjenta: **+48 785 284 656**



RAK PROSTATY
-EMOCJONALNE
ASPEKTY CHOROBY



DIAGNOZA RAKA GRUCZOŁU KROKOWEGO – CO ROBIĆ?

Otrzymanie diagnozy raka gruczołu krokowego jest dla pacjenta i jego bliskich dużym wstrząsem. Tej sytuacji zawsze towarzyszą silne emocje – lęk, strach, zagubienie. Te emocje często są potęgowane przez wyobrażenie i stworzony przez siebie obraz choroby, który jest wprost proporcjonalny do wiedzy pacjenta na temat choroby i możliwości jej leczenia. Dlatego tak ważne jest, aby pacjent i jego bliscy uzyskali informacje na temat dostępnych form leczenia, również tych nierefundowanych a także dotyczących skutków ubocznych proponowanych terapii. Wiedzy należy szukać przede wszystkim u lekarzy specjalistów: urologa, onkologa. Warto jest również korzystać z rekomendowanych przez towarzystwa naukowe stron internetowych a także zwrócić się po wsparcie do organizacji pacjenckich.

Pacjencie, poniżej znajdziesz praktyczne wskazówki, jak przygotować się do konsultacji lekarskiej:

- Zapisz na kartce pytania, jakie chcesz zadać lekarzowi. Dzięki temu nie zapomnisz, o co chcesz się zapytać lekarza. Spisanie pytań umożliwi również usystematyzowanie całej rozmowy.
- Jeżeli to możliwe, zabierz ze sobą bliską osobę. To również dobry sposób na zapamiętanie większej ilości informacji. Osoba towarzysząca może również zwrócić uwagę na inne ważne zagadnienia.
- Dowiedz się od swojego lekarza prowadzącego na jaki podtyp raka prostaty chorujesz, jaki jest stopień zaawansowania choroby a także jaki jest proponowany plan leczenia.
- Zapytaj lekarza o wszystkie dostępne formy leczenia, również te nierefundowane.
- Jeśli lekarz używa słownictwa, którego nie rozumiesz, poproś o wyjaśnienie.



**SZPITAL
NA KLINACH**
Grupa Neo Hospital

Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji online!
Skontaktuj się z Indywidualnym Opiekunem Pacjenta: **+48 785 284 656**



JAK BYĆ DOBRYM WSPARCIEM DLA PACJENTA Z RAKIEM GRUCZOŁU KROKOWEGO?

W obliczu diagnozy raka gruczołu krokowego, bezcennym wsparciem są bliscy pacjenta: rodzina, znajomi, ale przede wszystkim partnerki chorych. To właśnie żony pacjentów najczęściej poszukują informacji na temat najskuteczniejszych form leczenia, towarzyszą swoim partnerom podczas konsultacji lekarskich, pomagają w organizacji spraw codziennych, pielęgnują, udzielają wsparcia i niejednokrotnie motywują pacjenta do leczenia. Bycie wsparciem dla bliskiego zmagającego się z chorobą nowotworową jest bardzo dużym emocjonalnym wyzwaniem. Dlatego każda osoba wspierająca powinna również poszukiwać wsparcia dla siebie. Jak to zrobić?

Poniżej kilka praktycznych wskazówek:

- Zachowaj równowagę. Troszcząc się o chorego, pamiętaj również o sobie i swoich potrzebach.
- Bądź szczerą. Nie udawaj, że jest Ci łatwo, jeśli tak nie jest. Dziel się swoimi obowiązkami z innymi np. członkami rodziny.
- Zastępujesz na odpoczynek. Zrób coś tylko dla siebie. Nie zapominaj o drobnych przyjemnościach i niech z tego powodu nie towarzyszy Ci poczucie winy.
- Korzystaj ze wsparcia bliskich. Musisz mieć miejsce, żeby się wygadać, wypłakać.
- Nie skupiaj się tylko na jednym źródle wsparcia. Skorzystaj z profesjonalnej pomocy psychoonkologa, zapisz się do grupy wsparcia organizowanej np. przez fundację czy stowarzyszenia – spotkasz tam ludzi, którzy zmagają się z takimi samymi trudnościami, jak Ty. Ich historie oraz siła tkwiąca w grupie są cennym i wartościowym doświadczeniem.



**SZPITAL
NA KLINACH**
Grupa Neo Hospital

Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji online!
Skontaktuj się z Indywidualnym Opiekunem Pacjenta: **+48 785 284 656**



SEKSUALNOŚĆ W TRAKCIE I PO ZAKOŃCZONYM LECZENIU RAKA GRUCZOŁU KROKOWEGO

Diagnoza raka gruczołu krokowego, ze względu na bardzo osobisty, intymny oraz wstydliwy charakter tego schorzenia, odgrywa również bardzo dużą rolę w życiu osobistym chorego. Zaburzenia zdrowia seksualnego, niestety są dość często omijane w rozmowie z lekarzem na temat możliwych skutków ubocznych leczenia. Należy podkreślić, że trudności związane z aktywnością seksualną mężczyzn, przekładają się na obniżony nastrój pacjenta, samoocenę, radość z życia i relacje partnerskie.

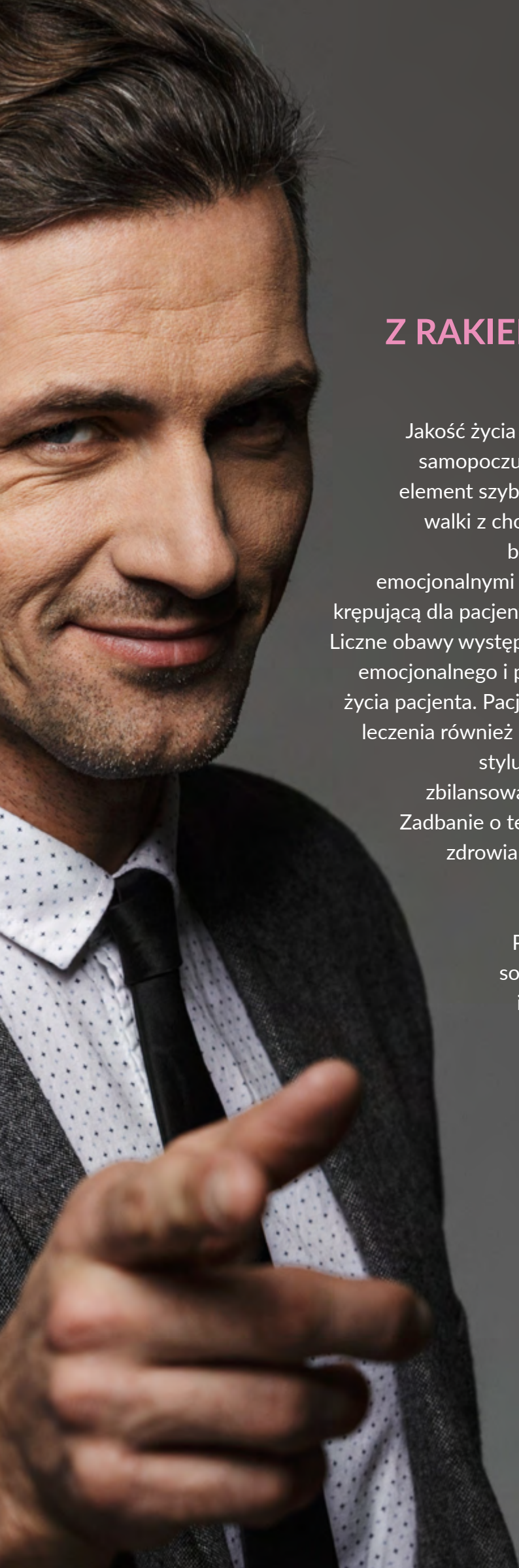
Drogi pacjencie, o to kilka porad, które mogą przełożyć się na poprawę jakości życia seksualnego w trakcie i po zakończonym leczeniu raka prostaty:

- Na każdym etapie leczenia raka prostaty porozmawiaj ze swoim lekarzem prowadzącym o możliwych skutkach ubocznych leczenia i ich wpływie na aktywność seksualną. Nie krępuj się pytać. Ta wiedza pozwoli Ci się przygotować i poukładać emocje z tym związane.
- Otwórz się na zmianę i różne rodzaje doznań. Nie zapominaj, że w relacji intymnej najważniejsza jest bliskość, czułość, dotyk.
- Kluczem w uzyskaniu satysfakcji seksualnej jest szczerza rozmowa. Rozmawiaj ze swoją partnerką o swoich potrzebach. Niech nie powstrzymuje Cię wstyd przed rozmową o tym jak zmieniło się Twoje ciało, ze wskazaniem która z części ciała jest np. bardziej wrażliwa na ból. Pokaż partnerce, jak powinna Cię dotykać, abyś mógł odczuwać przyjemność.
- Nie zapominaj, że męskość ma wiele wymiarów. Nie kończy się i nie zaczyna na seksie. Najlepszym sposobem do poprawy samopoczucia i akceptacji własnego ciała jest skoncentrowania się na swoich mocnych stronach.



**SZPITAL
NA KLINACH**
Grupa Neo Hospital

Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji online!
Skontaktuj się z Indywidualnym Opiekunem Pacjenta: **+48 785 284 656**



JAKOŚĆ ŻYCIA PACJENTÓW Z RAKIEM GRUCZOŁU KROKOWEGO

Jakość życia pacjenta, postrzegana jako wielowymiarowy aspekt samopoczucia i funkcjonowania pacjenta, stanowi nieodzowny element szybkiej rekonwalescencji, ale przede wszystkim trudnej walki z chorobą. Pacjenci ze zdiagnozowanym rakiem prostaty borykają się często z licznymi problemami fizycznymi, emocjonalnymi i społecznymi. Obciążenie to związane jest ze ściśle krępującą dla pacjenta strefą problematyki układu moczowo-płciowego. Liczne obawy występujące podczas leczenia towarzyszą obniżeniu stanu emocjonalnego i popadaniu w depresję, przez co obniżona jest jakość życia pacjenta. Pacjent z rakiem gruczołu krokowego na każdym etapie leczenia również po jego zakończeniu powinien pamiętać o zdrowym stylu życia: regularnej aktywności fizycznej, rehabilitacji, zbilansowanej diecie a także zadbaniu o swój stan psychiczny. Zadbanie o te składowe jest podstawą w dążeniu do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Daje to przede wszystkim poczucie wpływu i kontroli, która przekłada się na zmniejszenie ryzyka wystąpienia wznowy choroby. Pozytywne podejście do życia, umiejętność radzenia sobie ze stresem, relaks, miło spędzony czas z rodziną i przyjaciółmi stanowią ważny aspekt w zachowaniu równowagi psychicznej, wspieraniu naturalnych sił obronnych organizmu i pracy układu immunologicznego.

Prostatektomia laparoskopowa z wykorzystaniem robota da Vinci

Metoda operacyjna wykorzystująca robota da Vinci to aktualnie najbardziej zaawansowana technologicznie metoda operacyjnego leczenia raka prostaty, która łączy w sobie zalety minimalnej inwazyjności z niezrównaną precyzją działania. Zabieg robotyczny niesie ze sobą szereg korzyści dla pacjentów albowiem minimalizuje on ryzyko uszkodzeń pęczków naczyniowo-nerwowych odpowiedzialnych za zdolność do erekcji, jak również pozwala na zachowanie zwieracza zewnętrznego cewki moczowej, który odpowiada za prawidłowe trzymanie moczu po operacji. Pacjenci po zabiegu prostatektomii z wykorzystaniem robota da Vinci mają zdecydowanie mniejsze dolegliwości bólowe, szybciej wracają do codziennych aktywności życiowych i zawodowych, jak również krócej przechodzą proces rekonwalescencji oraz samego pobytu w szpitalu.

Konsultacje online

Masz podejrzenie nowotworu prostaty lub zdiagnozowano u Ciebie nowotwór tego narządu?

Skorzystaj z konsultacji online!

Skontaktuj się z Indywidualnym Opiekunem Pacjenta:

+48 785 284 656

www.zabiegidavinci.pl
www.szpitalnaklinach.pl
www.onkocafe.pl

