

# Πρόληψη του καρκίνου του προστάτη και της ουροδόχου κύστης



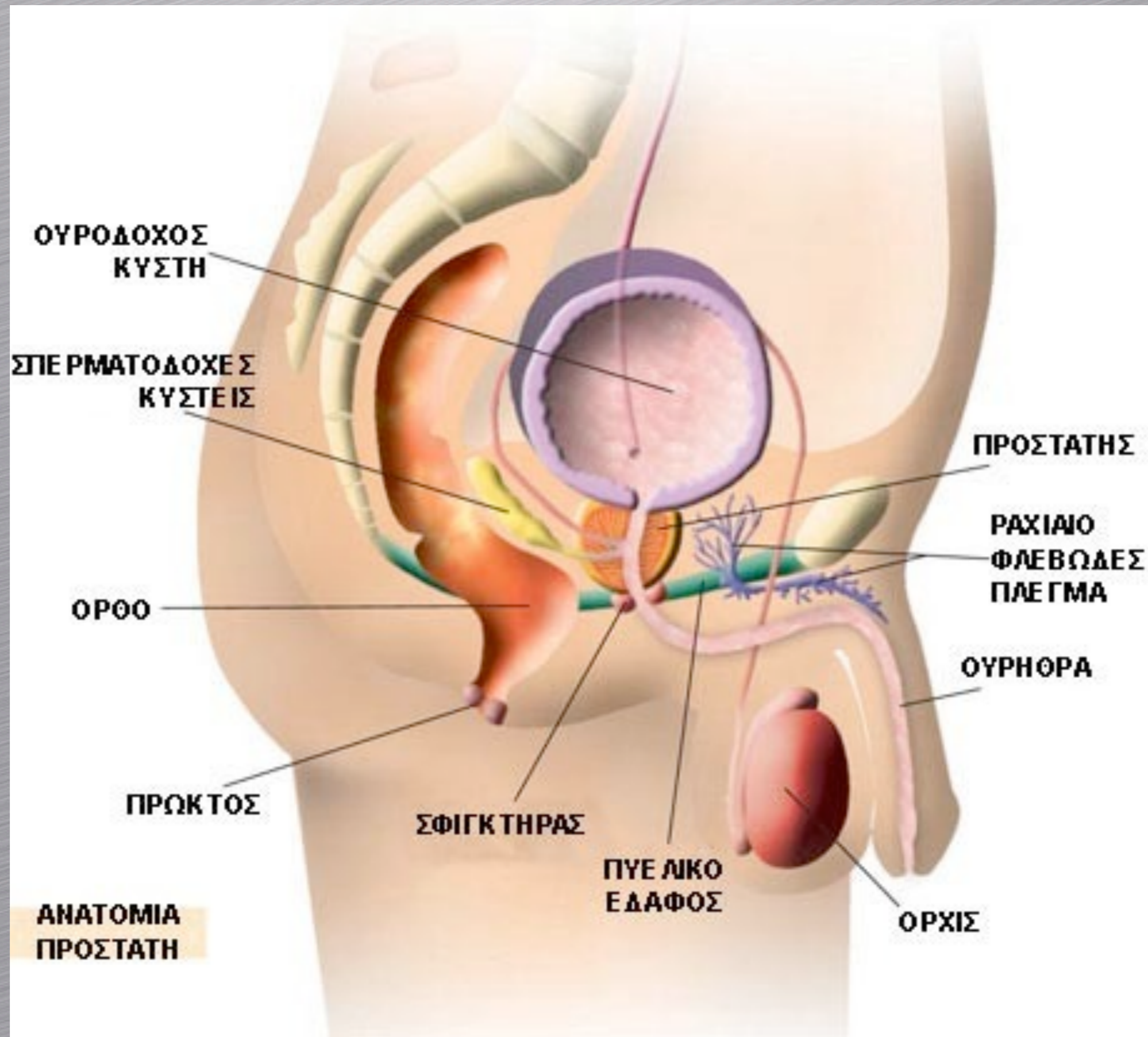
**Βασίλης Πουλάκης** MD, PhD, FEBU

Αν. Καθηγητής Ιατρικής Σχολής  
Παν/μίου Φρανκφούρτης, Γερμανίας

Διευθυντής Ουρολογικής Κλινικής  
Metropolitan Νοσοκομείο Αθηνών



# λίγο από ανατομία ...





# γιατί πρόληψη;

- Εάν ο καρκίνος του προστάτη και της ουροδόχου κύστης διαγνωστεί έγκαιρα σε πρώιμα στάδια — όταν ακόμη είναι εντοπισμένος μέσα στον προστάτη ή στην ουροδόχο κύστη — υπάρχουν καλύτερες πιθανότητες μίας επιτυχημένης θεραπείας/ίασης με ελάχιστες ή παροδικές μόνο παρενέργειες.
- Η επιτυχημένη θεραπεία του καρκίνου που έχει ξεφύγει πέρα από τον προστάτη ή την ουροδόχο κύστη είναι περισσότερο δύσκολη.
- Υπάρχουν όμως θεραπείες που μπορεί να βοηθήσουν παρηγορικά και στον έλεγχο του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη ή της ουροδόχου κύστης.



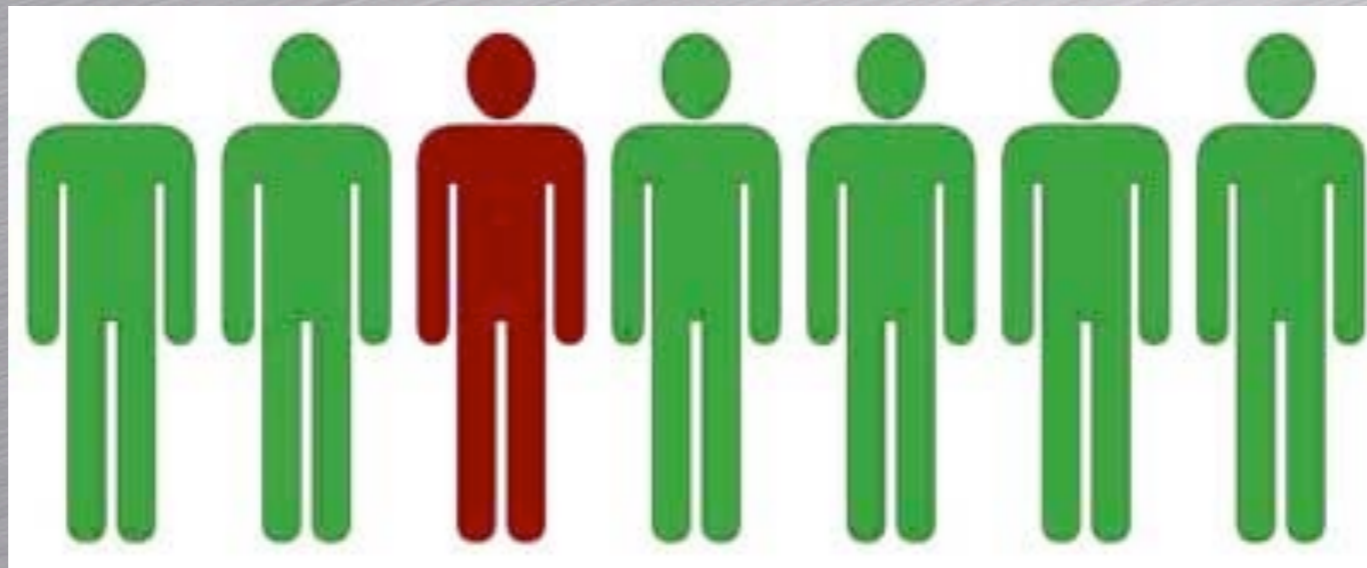
# Συχνότητα Καρκίνου Προστάτη

- η συνηθέστερη κακοήθη ασθένεια του άνδρα
- ετησίως στην Ελλάδα
  - νοσούν περίπου 4.000 άνδρες
  - πεθαίνουν περίπου 1.500 από τις επακόλουθες καταστάσεις του
- η δεύτερη συχνότερη αιτία θανάτου από καρκίνο στον άνδρα μετά από τον καρκίνο του πνεύμονα
- εμφανίζεται συνήθως στην 6<sup>η</sup> ή 7<sup>η</sup> δεκαετία της ζωής
- η συχνότητα εμφάνισης έχει διπλασιαστεί κατά την διάρκεια των τελευταίων 20 χρόνων



# “Επιδημία” Καρκίνου Προστάτη

- Τα τελευταία χρόνια ακούγεται συχνά η λέξη «επιδημία» καρκίνου του προστάτη.
- Παρά την υπερβολή της ορολογίας αυτής, η εξαιρετική αύξηση των νέων περιστατικών δικαιολογεί τον όρο επιδημία.
- Η πιθανότητα, δηλαδή, ότι ένας στους επτά άνδρες να παρουσιάσει καρκίνο του προστάτη, ο οποίος μάλιστα αν δεν θεραπευτεί καθίσταται θανατηφόρος, είναι μία τρομακτική πραγματικότητα.



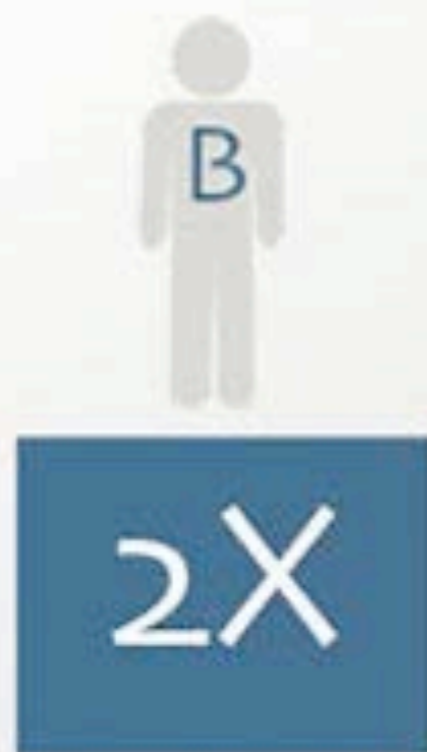


# Παράγοντες Κινδύνου για Καρκίνο του Προστάτη

- Ηλικία
- Φυλή ή εθνικότητα
- Οικογενειακό ιστορικό
- Δίαιτα
- Χειρουργείο στείρωσης του άνδρα
- Υψηλά επίπεδα τεστοστερόνης



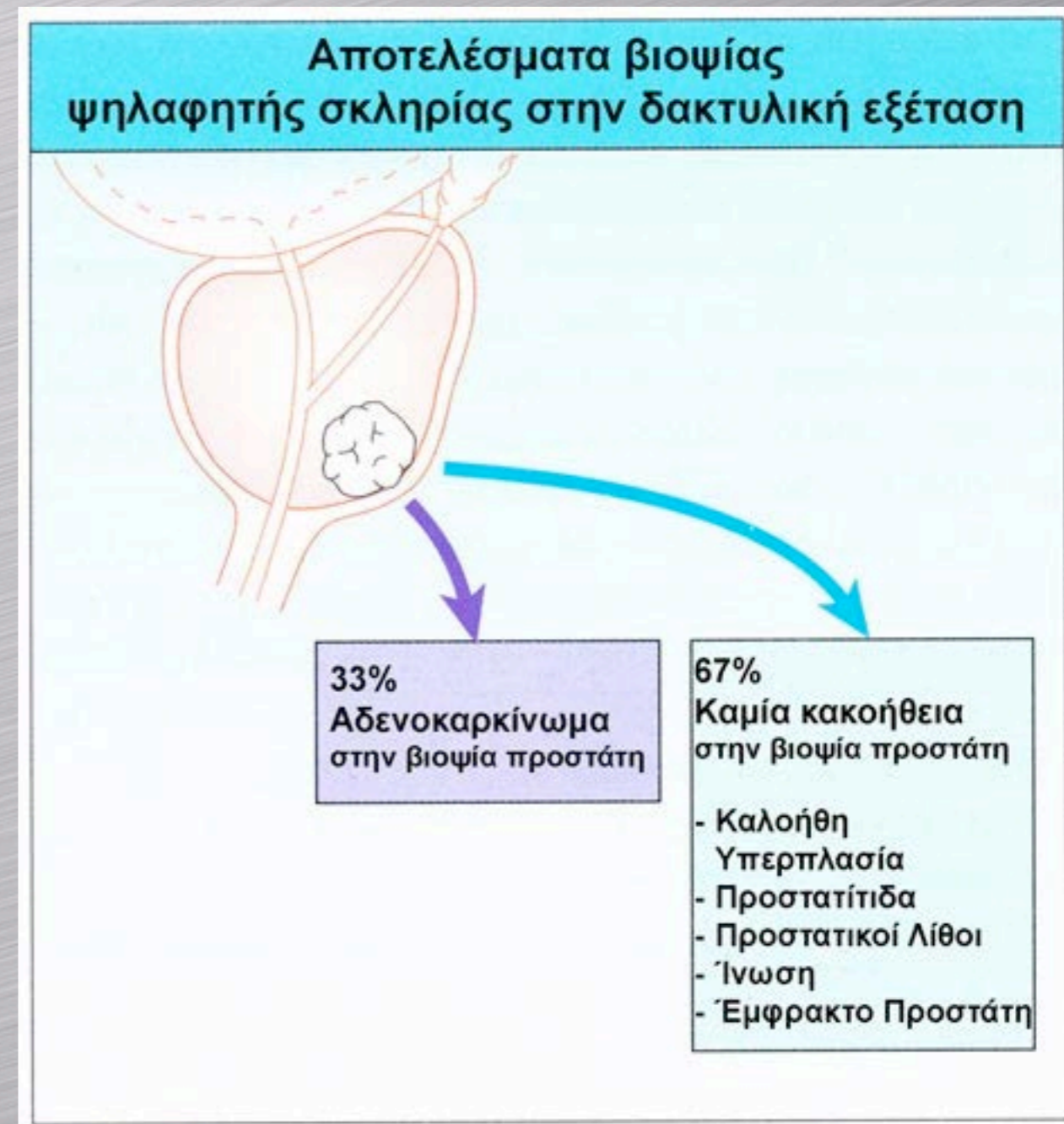
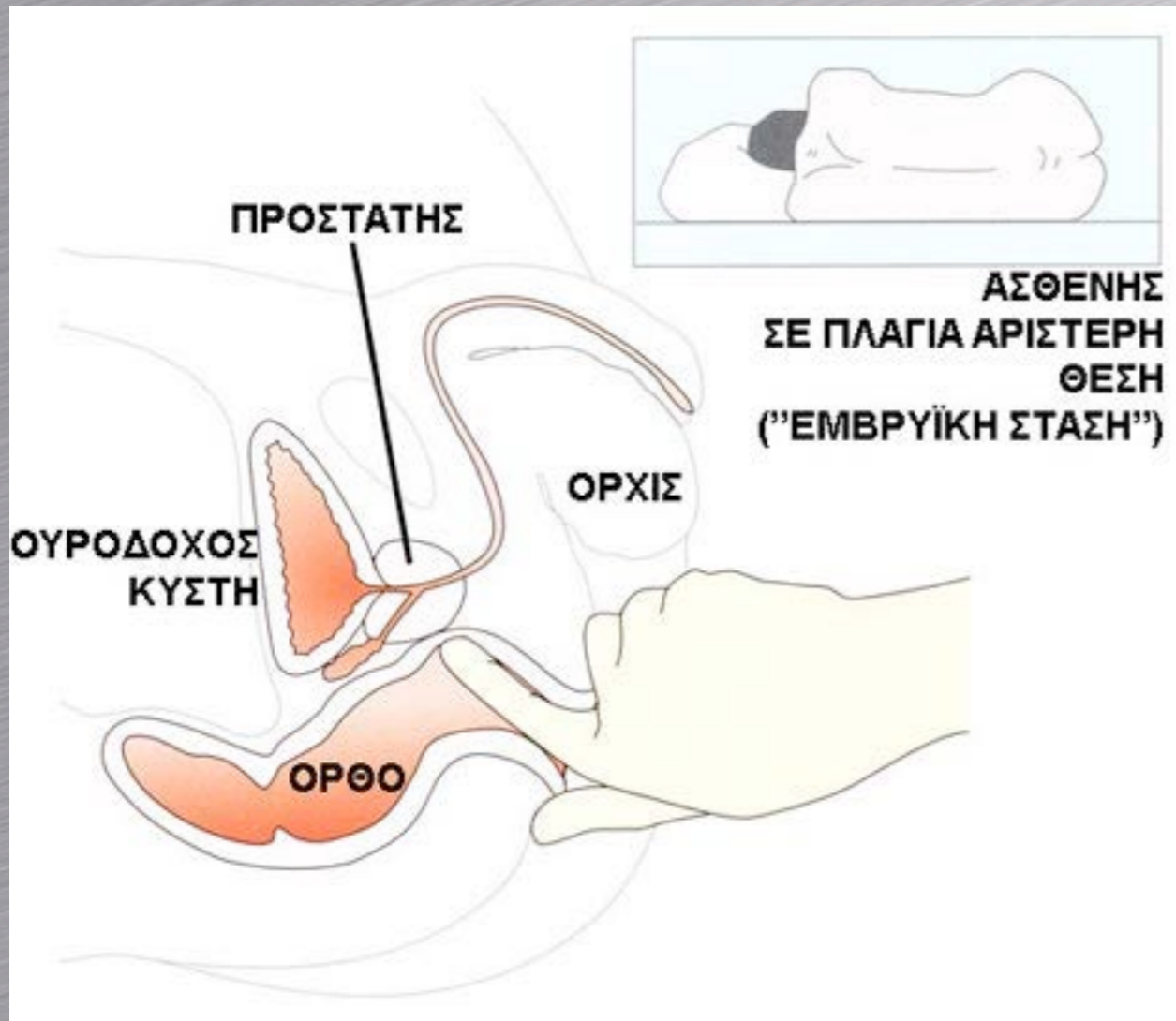
# Οικογενειακό Ιστορικό του Καρκίνου του Προστάτη



**B = brother, αδερφός**  
**F = father, πατέρας**



# Προληπτικός έλεγχος για Καρκίνο του Προστάτη - δακτυλική εξέταση -





# Προληπτικός έλεγχος για Καρκίνο του Προστάτη - εξέταση αίματος για PSA -

## PSA και Καρκίνος Προστάτη

**P.S.A < 2 ng / ml = 15 % Καρκίνος**

**P.S.A > 4 ng / ml = 30 % Καρκίνος**

**P.S.A > 10 ng / ml = 60 % Καρκίνος**

**P.S.A > 50 ng/ml = σίγουρος**

**PSA 4-10 ng/ml = 40 % Καρκίνος**



# Πρόληψη καρκίνου του Προστάτη

- δεν μπορεί να προληφθεί ή να αποφευχθεί
- να ληφθούν μέτρα για τον περιορισμό του κινδύνου ή πιθανόν για την μείωση της ταχύτητας ανάπτυξης
- τα κυριότερα μέτρα για την διατήρηση της υγείας του προστάτη — και της υγείας ολόκληρου του σώματος γενικότερα — είναι
  - υγιεινή διατροφή
  - καλή φυσική κατάσταση και
  - τακτική ιατρική παρακολούθηση



# Διατροφή και Καρκίνος του Προστάτη

- Ελαττώνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του προστάτη:
  - Βιταμίνες A & D
  - Βιταμίνη E – ξηροί καρποί, βασιλικό πολτό
  - Σελήνιο – σουσάμι, μαγιά μπύρας, νεφρά
  - Ψευδάργυρος – οστρακοειδή, μαύρο ψωμί, κόκκινο κρέας
  - Καροτονοειδή – κυρίως λυκοπίνες, σε (κυρίως μαγειρεμένες)  
ντομάτες, βερίκοκα, καρπούζι, γκρέιπ-φρούτ
  - Φυτικά οιστρογόνα – κυρίως προϊόντα σόγιας καθώς και  
δημητριακά, φρούτα και λαχανικά (λάχανο, κουνουπίδι, μπρόκολα)
  - Κονερσετίνη – μήλα, πράσινο τσάι, κόκκινο κρασί
  - Ελαιόλαδο
- Αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του προστάτη:
  - Δίαιτα πλούσια σε ζωικά λίπη
  - Παχυσαρκία
  - Πολλά γαλακτοκομικά προϊόντα



# Συχνότητα Καρκίνου Ουροδόχου Κύστης

Αν και η συχνότητα εμφάνισης αυξήθηκε, το ποσοστό των ασθενών που πεθαίνουν έχει μειωθεί σημαντικά τα προηγούμενα 20 χρόνια κυρίως χάρις στην πρόληψη και έγκαιρη θεραπεία!

- Η πιθανότητα ν' αναπτύξει ένας άνδρας καρκίνο στην ουροδόχο κύστη κατά την διάρκεια της ζωής του είναι 1 στις 27 ενώ για τις γυναίκες 1 στις 84.
- καρκίνος των ηλικιωμένων - το 90% είναι άνω των 55 ετών
- 3 - 4 φορές συχνότερος στους άνδρες απ' ότι στις γυναίκες
- ο 4ος πιο συχνός καρκίνος στους άνδρες
- οι λευκοί νοσοούν 2 φορές συχνότερα απ' ότι οι μαύροι
- τα 2/3 των ασθενών παρουσιάζουν επιφανειακό όγκο (στάδιο Ta, Tis ή T1), ενώ οι υπόλοιποι ασθενείς (το 30%) εμφανίζουν διηθητικό (στάδιο τουλάχιστον T2) ή ακόμα και μεταστατικό καρκίνο



# Σύγκριση συχνοτήτων καρκίνου προστάτη & ουροδόχου κύστης στους άνδρες



Συχνότητα  
Καρκίνου Προστάτη



Συχνότητα  
Καρκίνου Κύστης





ΕΡΓΑΤΕΣ  
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ ΧΡΩΜΑΤΩΝ



ΕΡΓΑΤΕΣ  
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΣΦΑΛΤΟΥ

ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ  
ΓΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΗΣ  
ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ



ΕΡΓΑΤΕΣ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ  
ΠΕΤΡΟΧΗΜΙΚΩΝ Ή ΧΗΜΙΚΩΝ



ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ



**ΒΟΥΤΑΝΙΟ**  
ΚΑΥΣΙΜΟ  
ΑΝΑΠΤΗΡΩΝ



**ΚΑΔΜΙΟ**  
ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ



**ΣΤΕΑΡΙΚΟ ΟΞΥ**  
ΚΕΡΙΑ



**ΤΟΛΟΥΕΝΙΟ**  
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΟΣ  
ΔΙΑΛΥΤΗΣ



**ΝΙΚΟΤΙΝΗ**  
ΕΝΤΟΜΟΚΤΟΝΟ



**ΕΞΑΜΙΝΗ**  
ΑΝΑΠΤΗΡΕΣ  
ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ



**ΑΜΜΩΝΙΑ**  
ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΟ  
ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ

**ΟΞΙΚΟ ΟΞΥ**  
ΕΥΔΙ



**ΜΕΘΑΝΙΟ**  
ΑΕΡΙΟ  
ΥΠΟΝΟΜΩΝ



**ΜΟΝΟΞΕΙΔΙΟ**  
ΑΝΘΡΑΚΑ  
ΚΑΥΣΑΕΡΙΟ



**ΑΡΣΕΝΙΚΟ**  
ΔΗΛΗΤΗΡΙΟ

**ΜΕΘΑΝΟΛΗ**  
ΚΑΥΣΙΜΟ



**ΑΜΙΝΕΣ**  
ΒΑΦΕΣ





# Πρόληψη καρκίνου Ουροδόχου Κύστης

- Μην καπνίζετε
- Προσοχή με τα χημικά
- Πίνετε αφθονο νερό  
καθ' όλην την διάρκεια της ημέρας
- Τρώτε αφθονα φρούτα και λαχανικά

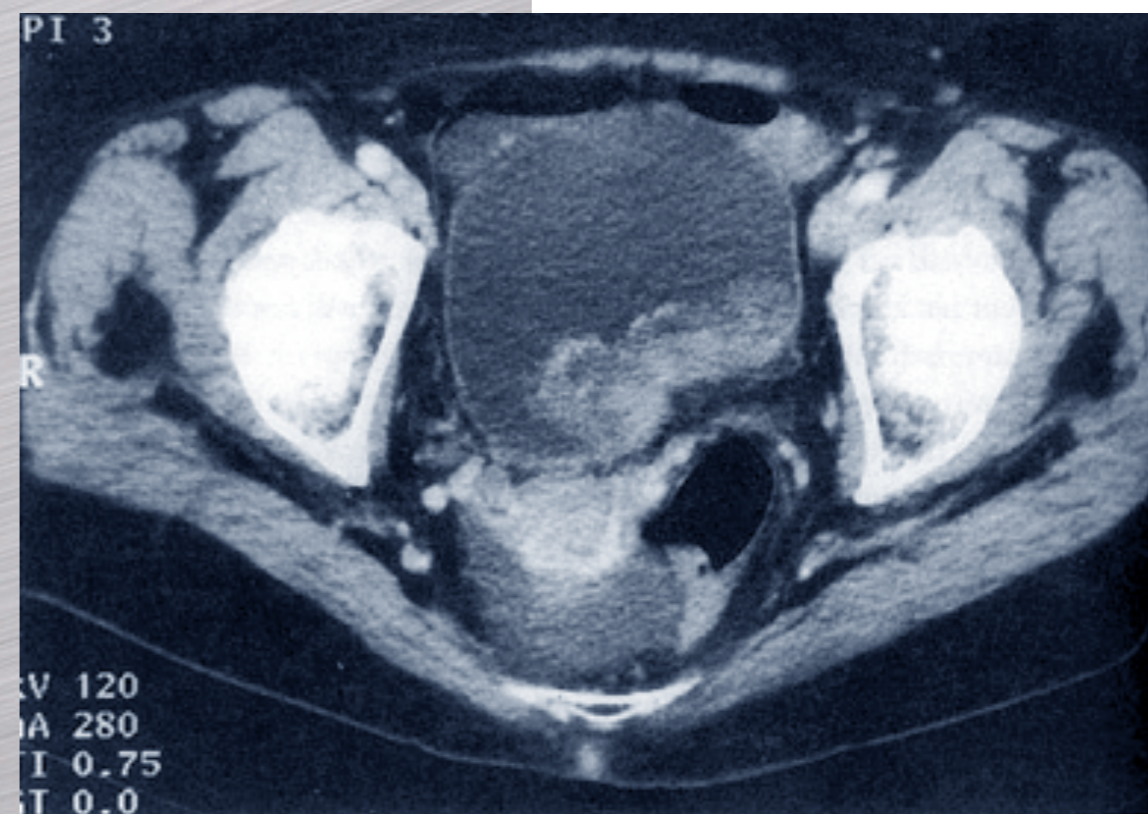
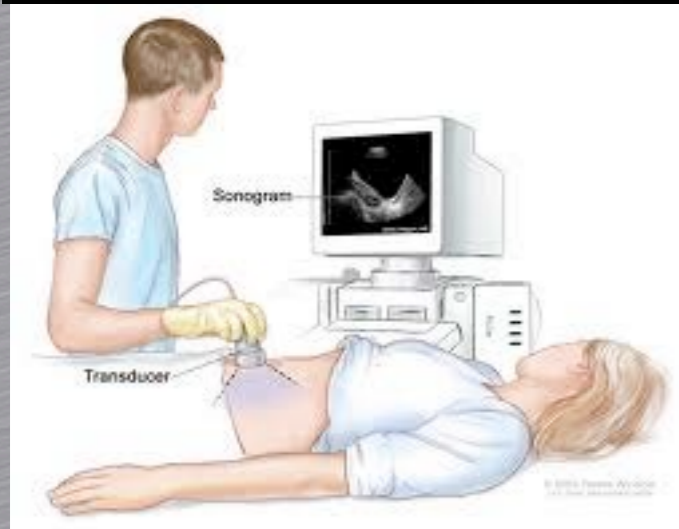
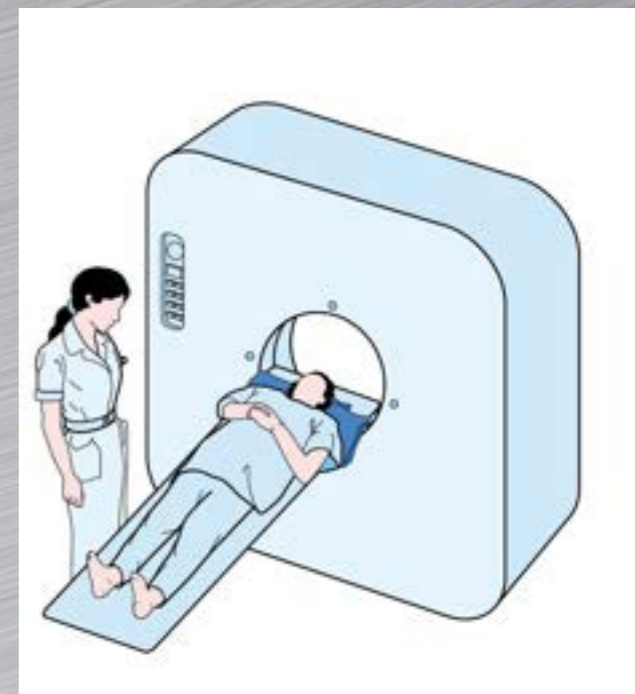


# Προληπτικός έλεγχος για Καρκίνο Ουροδόχου Κύστης - εξέταση & κυτταρολογική ούρων -



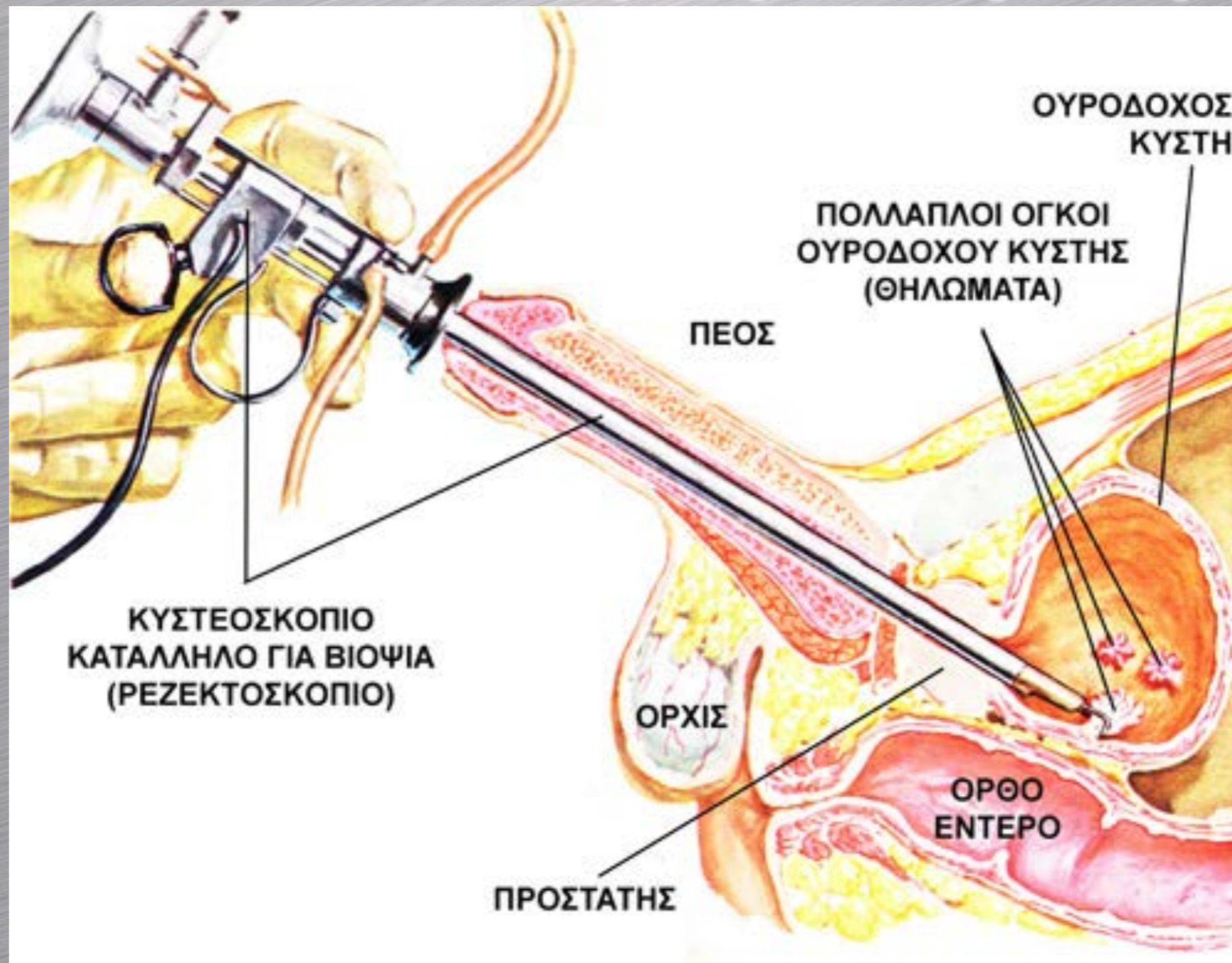


# Προληπτικός έλεγχος για Καρκίνο Ουροδόχου Κύστης - υπερηχογραφήμα, αξονική τομογραφία -





# Προληπτικός έλεγχος για Καρκίνο Ουροδόχου Κύστης - κυστεοσκόπηση και βιοψία -





# Μηνύματα για το σπίτι

- Η πρόληψη σώζει ζωές και χαρίζει χρόνια!
- Μην καπνίζετε!
- Υγιεινή διατροφή και άσκηση!
- Μέτρα προστασίας στο χώρο εργασίας!
- Τακτική ιατρική παρακολούθηση!