



Priročnik za bolnike



Rak prostate



## Kaj je rak prostate?

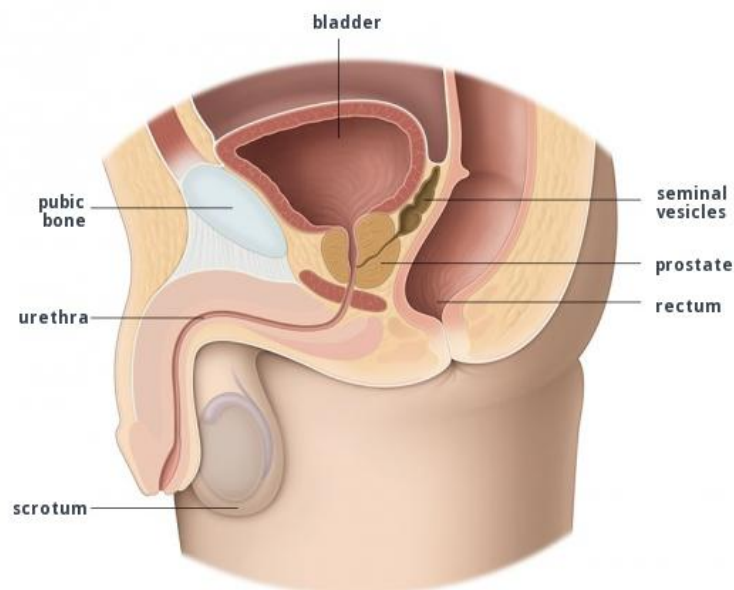
Rak prostate je maligni tumor na prostati. Obstaja več stadijev raka prostate. Vaše zdravljenje in izkušnje so odvisne od specifičnih lastnosti tumorja ter strokovnega znanja in izkušenj vaših zdravnikov.

Poglavja v tej seriji predstavljajo splošne informacije o raku prostate, diagnozi in različnih možnostih zdravljenja. Pogovorite se s svojim zdravnikom, kaj je najbolje v vaši specifični situaciji.

## Kaj je prostata?

Prostata je žleza, ki leži v spodnjem urinarnem traktu tik pod mehurjem in obdaja sečnico (Slika 1). Prostato najdemo samo pri moških. Izdeluje tekočino, ki skrbi za prenos semena. Vsebuje gladko mišičnino, ki iztisne seme med ejakulacijo.

Zdrava prostata je velikosti večjega oreha, njena prostornina je 15–25 mililitrov. S starostjo se žleza počasi povečuje. Medicinski izraz za povečano prostato je benigno povečanje prostate (BPP).



Slika 1: Zdrava prostata v spodnjem urinarnem traktu.

V večini primerov se rak prostate razvija počasi in ne povzroča simptomov. Hitro rastoč rak prostate je bolj redek. Tveganja raka prostate se večja s starostjo. Povprečna starost, pri kateri je postavljena diagnoza raka prostate, je 69 let.

Zaradi razvoja diagnostičnih orodij in višje pričakovane življenjske dobe dandanes odkrijemo večino rakov prostate. Rak prostate je najbolj pogost rak pri starejših moških v Evropi. Preživetje raka prostate v Evropi je relativno visoko in še vedno narašča.

### Stadij bolezni

Obstajajo različni stadiji raka prostate. Tumor, ki je omejen na prostato in še ni razširjen, imenujemo lokaliziran rak prostate. Pri lokalno napredovalemu raku prostate se je tumor razrasel izven prostate v obdajajoče tkivo, denimo v semenske mešičke, vrat sečnega mehurja ali limfne vozle v bližini prostate. Če se je rak razširil v oddaljene limfne vozle ali druge organe, zdravniki temu pravijo metastatska bolezen.

### Dejavniki tveganja za rak prostate

Obstaja več znanih dejavnikov tveganja za rak prostate, izmed katerih je starost najbolj pomemben. Rak prostate se le redko pojavi pri moških, mlajših od 40 let, in se večinoma razvije pri moških nad 65. letom starosti. Družinska anamneza raka prostate lahko poveča tveganje.

Ta oblika raka je najbolj pogosto diagnosticirana pri moških afriškega porekla, najmanj pogosto pa pri azijskih moških. Še vedno ne vemo, kaj povzroča te razlike. Meso in mlečni izdelki lahko povečajo tveganje raka prostate, vendar se študije še izvajajo.

### Vloga hormonov pri rasti celic raka prostate

Tumor se razvije, ko začnejo celice rasti hitreje, kot je normalno. Rast celic raka prostate je povezana z moškimi spolnimi hormoni, ki jim pravimo androgeni. Testosteron je najbolj pomemben androgen. Androgeni se proizvajajo skoraj izključno v modih.

## Diagnoza in klasifikacija raka prostate

V večini primerov je rak prostate asimptomatski, kar pomeni, da ni nobenih jasnih znakov, ki bi ga indicirali. Večina primerov raka prostate se odkrije po meritvi vsebnosti prostatičnega specifičnega antigena (PSA) v krvi. Če je raven PSA v krvi visoka, zdravnik priporoči dodatne teste, da se odkrije vzrok povečanja. Sama meritev PSA se ne more nikoli uporabiti za diagnozo raka prostate.

Najbolj pogost način za preverjanje stanja prostate sta meritev PSA in digitorektalni pregled (DRP). Vaš zdravnik vam bo morda priporočil te preglede, če imate simptome sečil. Ti lahko obsegajo potrebo odvajanju, ki je bolj pogosta kot običajno, nenadna nuja po odvajanju, ki je ne morete ustaviti, ali pa neželena izgubo ali kapljanje seča v spodnje perilo. Ti simptomi pogosto indicirajo druge bolezni, najbolj pogosto benigno povečanje prostate (BPP). Poleg tega so lahko ti simptomi znak napredovalega raka prostate. Zato je morda potrebnih kar nekaj testov, preden lahko zdravnik postavi diagnozo.

Na podlagi rezultatov teh testov bo morda vaš zdravnik priporočil biopsijo prostate. Ne pozabite, da je biopsija prostate edini test, ki lahko potrdi diagnozo raka prostate.

Ker je rak prostate običajno asimptomatski, lahko vaš zdravnik svetuje redno merjenje PSA. Ali vam bo to vaš zdravnik svetoval ali ne, je odvisno od mnogih dejavnikov, med drugim od politike vašega zdravnika ali bolnišnice ali od nacionalnih zdravstvenih politik. Najbolj pomembna dejavnika sta vedno vaša starost in vaša družinska anamneza.

Če vaš zdravnik postavi diagnozo raka prostate, mora urolog določiti stadij tumorja. Z analizo tumorskega tkiva, pridobljenega z operacijo ali biopsijo, lahko patolog določi lastnosti tumorja in ugotovi, ali je tumor agresiven ali ne. Stadij in agresivnost tumorja skupaj določata klasifikacijo.

Klasifikacija tumorja na prostati se uporabi za ocenjevanje vaše individualne prognoze. Na podlagi individualne prognoze vam bo zdravnik predstavil najboljše klinične poti zdravljenja za vas.

To poglavje predstavlja splošne informacije, ki niso prilagojene vašim specifičnim potrebam. Ne pozabite, da se lahko situacije v različnih državah razlikujejo.

## Simptomi ob diagnozi

V večini primerov je rak prostate asimptomatski, kar pomeni, da ni nobenih jasnih znakov, ki bi ga indicirali. V večini primerov simptome povzroča benigno povečanje prostate (BPP) ali okužba. Če simptome povzroča rak prostate, je to običajno znak, da je bolezen napredovala. Zaradi tega je pomembno, da se posvetujete z zdravnikom, ki vam bo razložil, kaj povzroča simptome.

Simptomi lahko vključujejo:

- simptome sečil, kot so frekvenca odvajanja ali šibek tok seča;
- kri v seču;
- težave z erekcijo;
- uhajanje seča;
- izguba nadzora nad črevesjem;
- bolečine v bokih, hrbtu, prsih ali nogah;
- šibkost v nogah.

Bolečine v kosteh so lahko znak, da se je rak razširil po telesu. Temu pravimo metastatska bolezen.

### Izrazi, ki jih morda uporablja vaš zdravnik:

Benigni tumor – nerakotvorna tvorba, ki se ne bo razširila na druge organe.

Maligni tumor – rakotvorna tvorba, ki raste neprestano ali občasno. Maligni tumorji lahko tvorijo metastaze, ker pomeni, da se razširijo po telesu.

Metastatska bolezen – ko se tumor razširi v druge organe ali oddaljene limfne vozle.

### Diagnostična orodja

Eno izmed najbolj pogosto uporabljenih orodij za postavljanje diagnoze obolenj prostate so preiskave krvi, s katerimi se določa raven prostatičnega specifičnega antigena (PSA). Previsoka raven PSA indicira, da se celice v prostati obnašajo nenavadno. To je lahko posledica tumorja v prostati ali pa okužbe ali benignega povečanja prostate.

Vaš zdravnik bo opravil rektalni pregled s prstom, da oceni velikost, obliko in konsistenco prostate (Slika 1). Temu pregledu pravimo digitorektalni pregled (DRP).

V nekaterih primerih bo vaš zdravnik svetoval slikanje spodnjih sečil. Na voljo je več različnih slikanj, denimo ultrazvok, slikanje CT, slikanje MRI in rentgenski posnetek kosti.

Nobeno izmed teh slikanj ne bo dalo gotovega odgovora glede raka prostate. Vaš zdravnik bo uporabil te rezultate in na podlagi vaše starosti in družinske anamneze ocenil možnost oz. tveganje raka prostate.

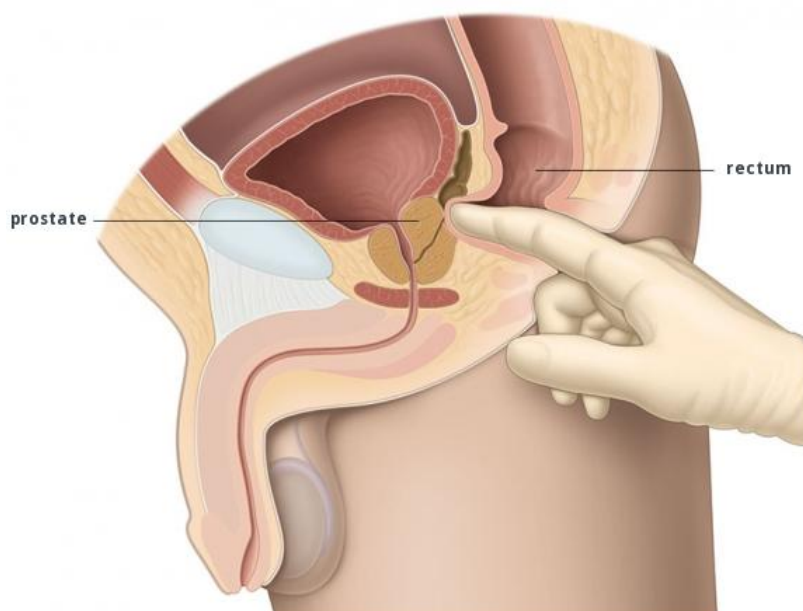
Če je tveganje visoko, bo morda opravil biopsijo tkiva prostate. S tem pregledom se potrdi, ali imate tumor ali ne. Z biopsijo se odvzame med 8 in 12 vzorcev tkiva prostate. Če jemljete zdravila za preprečevanje strjevanja krvi, se pogovorite s svojim zdravnikom, če jih morate prenehati jemati pred

posegom. Pred biopsijo vam bo vaš zdravnik dal antibiotike ter poskrbel, da sta vaš rektum in črevesje čista, da prepreči okužbe.

Za poseg boste dobili lokalno anestezijo. Nato bo zdravnik vstavil iglo skozi vaš rektum in v prostato. Vzorce se vzame iz različnih delov prostate. Če ste bili na slikanju, bo biopsija morda usmerjena na predele prostate, kjer je slikanje pokazano možen tumor. Patolog nato analizira vzorce tkiva, da pomaga določiti nadaljnje zdravljenje.

Po biopsiji prostate boste morda imeli v seču ali ejakulaciji malce krvi. V primeru vročine morate nemudoma kontaktirati svojega zdravnika.

Čeprav je biopsija zanesljivo diagnostično orodje, je možno, da se tumor na prostati vseeno spregleda.



Slika 1: Rektalni pregled s prstom, da se oceni velikost, oblika in konsistenco prostate

## Merjenje PSA

Rak prostate je običajno asimptomatski, vendar obstaja več znanih dejavnikov tveganja. Ti so višja starost, družinska anamneza raka prostate in vaša etničnost. V primeru povečanega tveganja za rakom prostate bo vaš zdravnik svetoval merjenje prostatičnega specifičnega antigena (PSA) v krvi. Temu pravimo merjenje PSA.

Glavna prednost merjenja PSA je ta, da se lahko pri moških, ki imajo povečano tveganje raka prostate, izvaja redno. To pomeni, da se tumor odkrije zgodaj, zaradi česar so možnosti ozdravitve boljše.

Glavna slabost merjenja PSA je ta, da odkrije tudi tumorje, ki ne bi povzročali resnih težav za zdravje. Zdravljenje teh tumorjev lahko povzroči neprijetne fizične stranske učinke. Poleg tega lahko diagnoza raka povzroči tesnobo in stres. Da preprečijo t.i. prekomerno zdravljenje, nekateri urologi nasprotujejo rednemu merjenju PSA za odkrivanje raka.

Pogovorite se s svojim zdravnikom o prednostih in slabostih merjenja PSA ter o primernosti merjenja za vas.

## Klasifikacija in določanje tveganja

Tumorji na prostati se klasificirajo glede na stadij tumorja in stopnjo agresivnosti tumorskih celic. Ta dva elementa sta osnova za vaše možne poti zdravljenja.

Zdravnik bo opravil serijo testov, da bo lahko bolje razumel vašo specifično situacijo. Fizični pregled in slikanje se lahko opravita za določanje stadija bolezni.

Pokaži podrobnejše informacije

Preberite si več o klasifikaciji tumorja na prostati in kako klasifikacija vpliva na specifično prognozo. To poglavje prikaže primere stadijev tumorja.

## Lokaliziran rak prostate

Če vam zdravnik postavi diagnozo lokaliziranega raka prostate, vam lahko svetuje konservativno zdravljenje, radikalno prostatektomijo, radioterapijo ali nove eksperimentalne tehnike. Vsako zdravljenje ima svoje prednosti in slabosti. Izbira je odvisna od vaše specifične situacije.

To poglavje opisuje različne možnosti zdravljenja, o katerih se morate pogovoriti s svojim zdravnikom.

To so splošne informacije, ki niso prilagojene vašim specifičnim potrebam. Ne pozabite, da so specifični nasveti odvisni od vaše države in sistema zdravstvenega varstva.

### Kaj je lokaliziran rak prostate?

Lokaliziran rak prostate je tumor, ki je omejen na prostato in se ni razširil na druge dele telesa. To je lahko tumor v stadiju T1 ali T2, odvisno od velikosti in lokacije v prostati.

T1 pomeni, da je tumor premajhen, da bi ga lahko zaznali med digitorektalnim pregledom (DRP) ali na slikanju. Tumorji T1 se potrdijo z biopsijo in označijo z a, b ali c, glede na analizo patologa.

Tumor T2 pomeni, da se lahko rak prostate zazna z DRP, vendar je še vedno omejen na prostato. Vaš zdravnik bo ta stadij prav tako označil z a, b ali c, glede na velikost in položaj tumorja – ali je na enem ali več režnjih prostate (Slika 1 in Slika 2).

### Možnosti zdravljenja

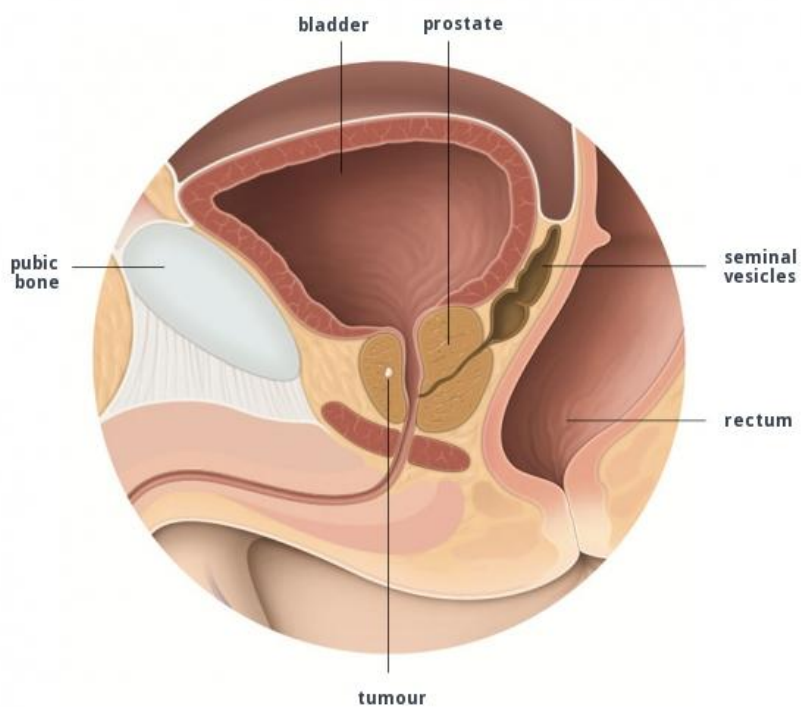
Najbolj pogoste možnosti zdravljenja za lokaliziran rak prostate so konservativno zdravljenje, radikalna prostatektomija in radioterapija. Najboljša klinična pot zdravljenja za vas je odvisna od naslednjega:

- lastnosti tumorja;
- vaše anamneze;
- vaše starosti;
- zdravljenja, ki je na voljo v vaši bolnišnici;
- vaših osebnih preferenc in vrednot;
- podporna mreža, ki vam je na voljo.

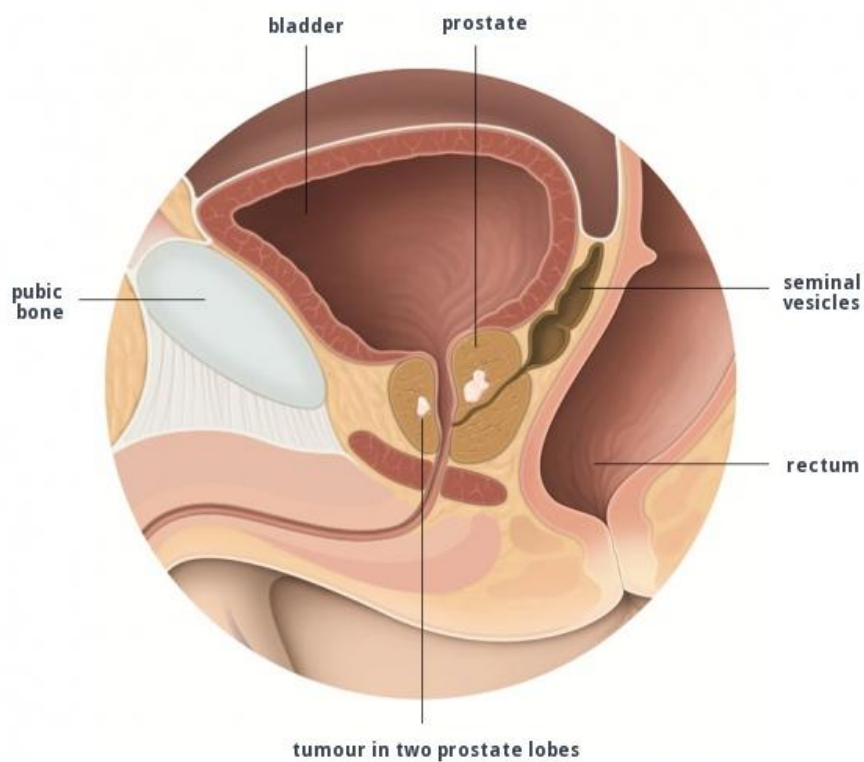
Pri konservativnem zdravljenju vaš zdravnik spremlja tumor in njegovo rast ter vam po potrebi svetuje nadaljnje zdravljenje. To zdravljenje je običajno indicirano, ko ima tumor nizek Gleasonov indeks.

Radikalna prostatektomija je kirurški poseg, s katerim se odstrani celotna prostata in semenski mešički.

Vaš zdravnik lahko prav tako svetuje radioterapijo. Ta terapija poškoduje in ubije rakaste celice. Zdravite se lahko z obsevanjem na daljavo ali bližinskim obsevanjem.



Slika 1: Rak prostate stadija T1 je premajhen, da bi ga zaznali med pregledom ali videli na sliki.



Slika 2: Rak prostate stadija T2 je omejen na prostato.

## Konservativno zdravljenje

Konservativno zdravljenje je oblika zdravljenja, pri katerem se napredovanje bolezni pozorno spremlja. Pri raku prostate je to mogoče z aktivnim spremljanjem ali pozornim čakanjem.

Pri aktivnem spremljanju vaš zdravnik na podlagi strogega urnika pregledov spremlja tumor in njegovo rast. Pri vsakem pregledu opravi nekaj testov, med drugim merjenje ravni prostatičnega specifičnega antigena (PSA) v krvi. Cilj je uporabiti druge možnosti zdravljenja, če se pojavijo znaki, da bolezen napreduje. Aktivno spremljanje je klinična pot zdravljenja za lokaliziran rak prostate z nizkim Gleasonovim indeksom. V primeru lokalno napredovalega raka prostate bo zdravnik svetoval druge klinične poti zdravljenja.

Pozorno čakanje je oblika zdravljenja na podlagi simptomov. Cilj je uporabiti druge možnosti zdravljenja takrat, ko se pojavijo simptomi. Vaš zdravnik bo svetoval pozorno čakanje, če druge možnosti zdravljenja niso najboljše v vaši specifični situaciji.

Pogovorite se s svojim zdravnikom o prednostih in slabostih konservativnega zdravljenja o primernosti takšnega zdravljenja za vas.

## Radikalna prostatektomija

Radikalna prostatektomija je kirurška možnost zdravljenja za lokaliziran rak prostate. Cilj je odstraniti celotno prostato in semenske mešičke. Za radikalno prostatektomijo boste prejeli splošno anestezijo.

Pogovorite se s svojim zdravnikom o prednostih in slabostih radikalne prostatektomije o primernosti takšnega zdravljenja za vas.

Pokaži podrobnejše informacije

Preberite več o radikalni prostatektomiji, kako se pripravite in kaj lahko pričakujete po operaciji. To poglavje prikaže primer radikalne prostatektomije.

## Radioterapija

Ta terapija poškoduje in ubije celice ter se uporablja za ubijanje rakavih celic. Izvede se lahko kot obsevanje na daljavo ali kot bližinsko obsevanje. Celice raka prostate so običajno občutljive na radioterapijo. Zaradi napredka v tehnikah radioterapije je to postalo učinkovito zdravljenje za lokaliziran rak prostate.

Pogovorite se s svojim zdravnikom o prednostih in slabostih radioterapije in o primernosti takšnega zdravljenja za vas.

Pokaži podrobnejše informacije

Preberite več o radioterapiji, kako se pripravite in kaj lahko pričakujete med in po zdravljenju. To poglavje prikaže primer obsevanja na daljavo in bližinskega obsevanja.

Nove eksperimentalne tehnike

Poleg kirurškega zdravljenj, radioterapije in konservativnega zdravljenja obstajajo še druge možnosti zdravljenja za lokaliziran rak prostate, denimo:

- kriokirurška ablacija prostate (KKAP);
- visoko intenzivni osredotočeni ultrazvok (VIOU);
- fokalna terapija.

### Kaj je KKAP?

Kriokirurška ablacija prostate (KKAP) je eksperimentalna tehnika za zdravljenje raka prostate. To je minimalno invazivna operacija, pri kateri se tumorske celice ohladi na temperaturo pod ledišče in se jih tako ubije (Slika 1).

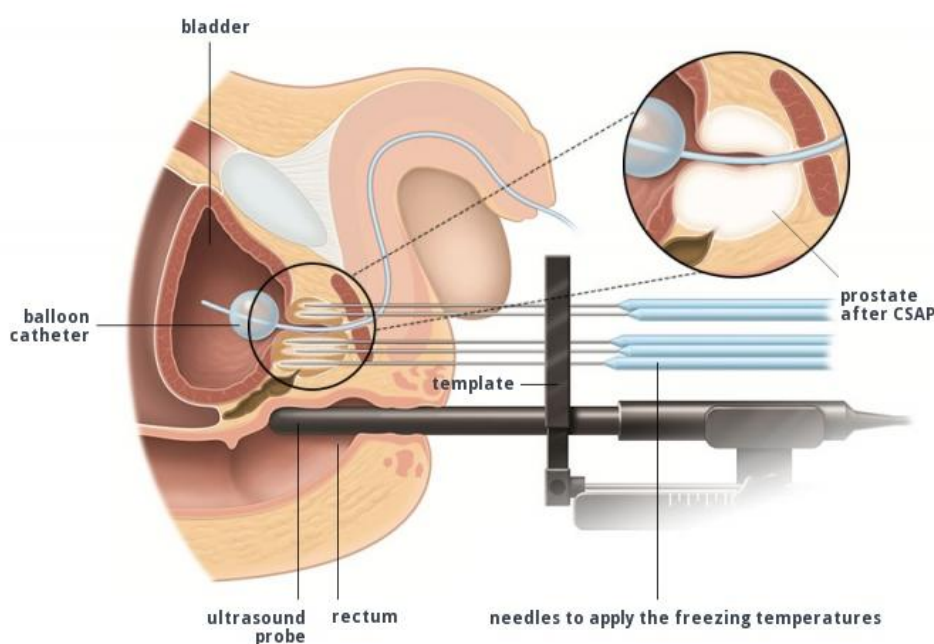
### Kaj je VIOU?

Visoko intenzivni osredotočeni ultrazvok (VIOU) je eksperimentalna tehnika za zdravljenje raka prostate. Uporablja energijo visoko frekvenčnih zvočnih valov, da segreje rakave celice in jih ubije (Slika 2).

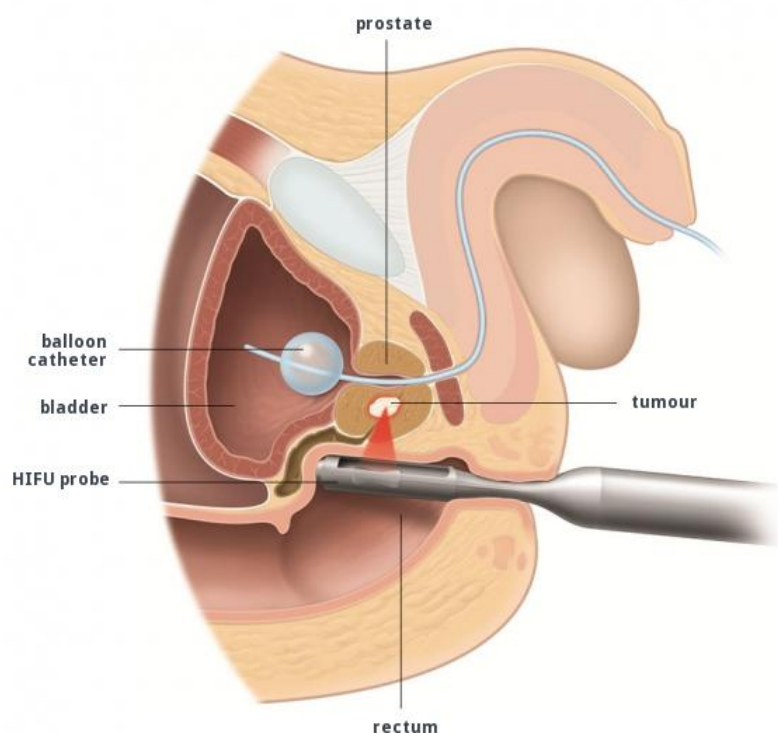
### Kaj je fokalna terapija?

Fokalna terapija je izraz za več eksperimentalnih tehnik za uničevanje majhnih tumorjev v prostati. Ker tehnike delujejo neposredno na ciljne tumorske celice, je drugo tkivo v prostati ali spodnjih sečilih manj poškodovano (Slika 3).

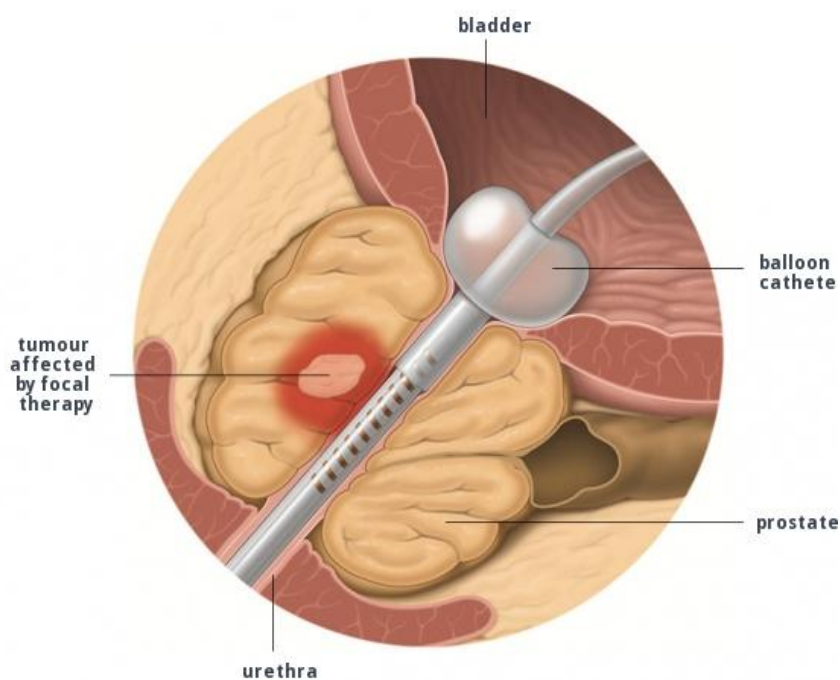
Vaš zdravnik vam bo predstavil te možnosti zdravljenja, če druge terapije niso primerne za vas. To je prav tako odvisno od vaših osebnih preferenc in vrednot. Morda vam zdravnik ponudi to zdravljenje kot del klinične študije.



Slika 1: Kriokirurška ablacija prostate (KKAP) zamrzne rakave celice in jih ubije.



Slika 2: Visoko intenzivni osredotočeni ultrazvok (VIOU) uporablja energijo visoko frekvenčnih zvočnih valov, da segreje rakave celice in jih ubije.



Slika 3: Fokalne terapije delujejo neposredno na tumorske celice, zato manj škodujejo drugemu tkivu v prostati ali spodnjih sečilih.

## Zdravljenje recidiva

Obstaja možnost, da se rak prostate po zdravljenju ponovi. Temu pravimo recidiv. Rak se lahko ponovno pojavi v prostati, tkivu okoli prostate ali medeničnih limfnih vozlih ali drugih delih telesa. Klinična pot nadaljnjega zdravljenja je odvisna od tega, kje se rak pojavi. Vaš zdravnik vam bo svetoval slikanje, denimo CT, MRI, PET ali kostno slikanje, da določi položaj tumorja, identificira njegove lastnosti in določi zdravljenje.

Če ste imeli radikalno prostatektomijo, raven PSA v krvi pa se dvigne, je to lahko znak recidiva. Vaš zdravnik bo morda priporočil pooperativno radioterapijo raka prostate. S tem zdravljenjem se predel, kjer je bila prostata, obseva, da se ubijejo rakave celice. Če ste se zdravili z radioterapijo, bo morda vaš zdravnik priporočil zdravljenje recidiva z radikalno prostatektomijo.

Če ste se zdravili z eksperimentalnimi tehnikami, se pogovorite s svojim zdravnikom o možnostih zdravljenja, ki so najboljše za vas.

## Podpora za lokaliziran rak prostate

Diagnoza raka ima velik vpliv na vaše življenje in življenje vaših bližnjih. Rak vam lahko vzbudi občutke nemoči. Povzroča lahko občutke tesnobe, jeze, strahu ali celo depresije. Zdravljenje raka je intenzivno in bo vplivalo na vaše delo, vaše družabno življenje in vašo spolnost.

Za podporo povprašajte svojega zdravnika ali sestro v bolnišnici ali vprašajte svojega osebnega zdravnika. Posredovali vam bodo kontaktne informacije organizacij za pomoč pacientom ali drugih organizacij, ki vam lahko nudijo psihološko podporo ali praktično pomoč, kot denimo finančne nasvete.

## Priprave na posvet

Priprave na posvet so lahko zelo koristne. Vam in vašemu zdravniku bodo pomagale, da vam bolje odgovori na vaša vprašanja in skrbi. Lahko vam tudi pomaga, da se pripravite na zdravljenje in možne stranske učinke. Sledi nekaj stvari, ki jih lahko poizkusite:

- zapišite si vprašanja, ki jih želite postaviti zdravniku; tako si boste lažje zapomnili stvari, ki vas zanimajo; če zapišete svoja vprašanja, tudi lažje uredite svoje misli;
- če je možno, pojdite na posvet z bližnjo osebo; dobro je imeti nekoga ob sebi, s komer se lahko pogovorite o tem, kar je zdravnik povedal; poleg tega si bosta verjetno zapomnila druge stvari;
- povprašajte zdravnika o specifični obliki raka prostate;
- če zdravnik uporablja besede, ki jih ne razumete, ga prosite za razlago;
- povejte svojemu zdravniku o zdravilih, ki jih jemljete, in o kakršnemkoli alternativnem zdravljenju; nekatera zdravila lahko vplivajo na zdravljenje.

Po posvetu lahko storite naslednje:

- poiščite dodatne informacije na spletu ali v knjižnici o svoji obliki raka; a ne pozabite: niso vse informacije, ki jih najdete na spletu, zanesljive; vaš zdravnik ali zdravstvena ekipa vas lahko usmerijo na zanesljive spletne strani;
- kontaktirajte organizacijo za pomoč pacientom – nudijo vam lahko podporo in informacije;

- z zdravstveno ekipo se lahko pogovorite o možnih finančnih posledicah svojega zdravljenja; morda vas lahko usmerijo k ljudem ali organizacijam, ki vam lahko nudijo nasvete o finančni situaciji ali celo finančno pomoč;
- če želite, lahko prosite drugega specialista za drugo mnenje.

## Kako poiskati organizacijo za pomoč pacientom v bližini

Skupine za pomoč pacientom so lahko v veliko pomoč. Za skupino v bližini povprašajte svojega osebnega zdravnika, medicinsko sestro ali zdravnika v bolnišnici. Skupino za pomoč pacientom lahko poiščete tudi na spletu.

### Podpora po operaciji

Prve dni ali tedne po operaciji boste morda potrebovali pomoč pri vsakdanjih opravilih. Če je možno, prosite družino, prijatelje ali sosede, da vam pomagajo pri opravilih, kot so nakupi, kuhanje, čiščenje, pomivanje posode in vrtnarjenje. Prav tako lahko povprašate zdravstveno ekipo o informacijah glede profesionalne oskrbe na domu.

Izčrpanost po operaciji je nekaj običajnega. To pomeni, da se počutite bolj utrujeno kot običajno, ste brez energije, imate težave s koncentracijo, težave pa ne minejo po spanju. Večina ljudi občuti izčrpanost od 1 do 2 mesecev po operaciji. Za premagovanje izčrpanosti lahko storite naslednje:

- zapišite si stvari, ki vam dajo energijo, nato pa jim čez dan ali teden namenite več časa;
- poiščite pomoč pri gospodinjskih opravilih, kot so pomivanje, čiščenje in vrtnarjenje;
- večkrat na dan si vzemite čas za krajši spanec;
- skušajte biti čim bolj aktivni; kratek sprehod vsak dan je boljši kot dolg sprehod enkrat na teden;
- ko načrtujete družabne aktivnosti, denimo izlet ali obisk, ne pozabite, da boste morda čez dan potrebovali čas za počitek; pogovorite se s svojo družino, prijatelji ali skrbnikom, da lahko pripravite načrt vnaprej; pomembno je, da jim poveste, kdaj ste utrujeni.

Radikalna prostatektomija lahko povzroči stresno urinarno inkontinenco (SUI). To pomeni, da vam lahko uide seč med določenimi aktivnostmi, denimo med kašljanjem, smejanjem, tekom ali dvigovanjem. Predstavljamo nekaj nasvetov za obvladovanje simptomov:

- skušajte v vseh trenutkih vedeti, kje je najbližje stranišče; naj vas ne bo nikoli strah ali sram, da ne bi vprašali, kje je stranišče, ko sta zdoma;
- če imate težave z uhajanjem seča, lahko uporabite nastavek za uhajanje seča ali vložek; nastavek za uhajanje seča se namesti na penis, vaše spodnje perilo pa ga drži na mestu;
- kupite sredstva za preprečevanje vonja; povprašajte v lekarni ali svojega osebnega zdravnika o teh sredstvih;
- nosite temna oblačila; na svetlejših oblačilih so madeži hitreje opazni;
- nosite ohlapna oblačila za udobje;
- pri roki imejte dodatna oblačila.

Več si lahko preberete v poglavju Življenje z urinarno inkontinenco.

Še eno pogosto tveganje pri operaciji je erektilna disfunkcija. Obstaja več možnosti za zdravljenje te motnje. Najbolj pogoste so tablete, injekcije ali proteza. Pogovorite se s svojim zdravnikom, kaj je najboljša možnost za vas.

Soočanje s SUI ali erektilno disfunkcijo po radikalni prostatektomiji je lahko zelo težavno, saj imajo lahko dolgoročne psihološke posledice. Pogovorite se s svojim kirurgom, medicinsko sestro ali osebnim zdravnikom, da vam pomagajo najti podporo, ki jo potrebujete.

### Podpora med zdravljenjem z radioterapijo

Običajno lahko med zdravljenjem z radioterapijo opravljate svoje vsakdanje aktivnosti. Zdravljenje lahko vpliva na vaša spodnja sečila in črevesje ter lahko povzroči izčrpanost. Izčrpanost je lahko posledica dnevnih obiskov bolnišnice. Običajno ti simptomi izginejo v nekaj mesecih po zdravljenju.

Obsevanje lahko vpliva na vašo kožo. Za nego kože lahko storite naslednje:

- ne praskajte ali drgnite obsevanega predela;
- vprašajte svojega zdravnika ali sestro, katero kremo priporočajo za vzdraženo kožo;
- ne izpostavljajte se soncu;
- uporabite kremo za sončenje z visokim faktorjem;
- nosite ohlapna oblačila iz naravnih vlaken, denimo iz bombaža ali lana;
- vsak dan se umijte z blagim milom in mlačno vodo;
- nežno posušite kožo po umivanju;
- ne hodite v savno.

### Nadaljnji pregledi

Po operaciji ali radioterapiji boste obiskali svojega zdravnika. Med tem obiskom se bosta pogovorila o rezultatih vašega zdravljenja in nadaljnjih pregledih. Povprašajte o programu zdravstvene oskrbe, da vidite, kako pogosto boste morali obiskati svojega zdravnika in kateri testi bodo potrebni pred vsakim obiskom. To je odvisno od lastnosti vaše bolezni.

Pred obiskom si zapišite morebitna vprašanja. Primeri vprašanj, ki jih lahko postavite svojemu zdravniku, so navedeni spodaj.

- Je rak izginil?
- Ali potrebujem dodatno zdravljenje? Če ga, kakšne možnosti zdravljenja so primerne zame?
- Katere teste moram opraviti pred nadaljnjimi pregledi?

Pomembno je, da hodite na nadaljnje preglede. Med temi pregledi zdravnik spremlja vaše zdravje in lahko tako pravočasno odkrije morebiten recidiv tumorja. Prav tako je pomembno, da svojemu zdravniku poveste, če opazite kakršnekoli nove simptome, ki so lahko povezani z rakom prostate. Če opazite simptome, se ne obotavljajte, temveč nemudoma kontaktirajte zdravstveno osebje pred obiskom.

### Nasveti glede življenjskega sloga

Pomembno je, da vzdržujete zdrav življenjski slog med in po zdravljenju. Potrudite se in redno telovadite. Najdite aktivnost, v kateri uživate. Če imate dvome o tem, kaj lahko delate, prosite svojega zdravnika, naj vas napoti k fizioterapevtu.

Imejte uravnoteženo dieto s primernimi količinami zelenjave, sadja in mlečnih izdelkov. Prav tako jejte jedi s škrobom, kot so kruh, krompir, riž ali testenine, in z beljakovinami bogate jedi, kot so

meso, ribe, jajca ali stročnice. Poskušajte jesti manj sladkih, slanih in maščobnih jedi. Če imate kakršnakoli vprašanje, prosite svojega zdravnika, naj vas napoti k dietetiku.

Poskušajte opustiti kajenje. Lahko vam pomaga hitreje okrevati po zdravljenju.

### **Psihološka podpora**

Po zdravljenju boste morda imeli skrbi glede prognoze, vplivu raka na vaše družabno ali finančno situacijo ali drugih temah.

Povsem običajno je, da vas skrbi recidiv raka. Večina ljudi, ki je zbolela za rakom, ali so za rakom zboleli njihovi bližnji, se bo verjetno obremenjevala s temi skrbmi in mislimi. Če vas skrbi, kontaktirajte svojega zdravnika in ga povprašajte o tveganju ponovitve bolezni. Zdravnika lahko prav tako vprašate o psihološki podpori, če mislite, da se morate s kom pogovoriti. Organizacija za pomoč pacientom lahko prav tako nudi podporo.

Med zdravljenjem ne boste hodili v službo. Pogovorite se s svojim nadrejenim o najboljšem načinu vrnitve na delo. Morda bi lahko delali le za polovičen delovni čas ali pa na drugem položaju.

Z zdravstveno ekipo se pogovorite o možnih finančnih posledicah svojega zdravljenja. Morda vas lahko usmerijo k ljudem ali organizacijam, ki vam lahko nudijo nasvete o finančni situaciji ali celo finančno pomoč;

Zaradi stranskih učinkov zdravljenja morda ne boste mogli polno sodelovati v družabnem življenju in službi. Spremembe vašega vsakdana zaradi bolezni ali zdravljenja lahko vodijo v osamljenost. Pogovorite se s svojim zdravnikom ali medicinsko sestro. Pomagajo vam lahko najti podporo, ki jo potrebujete.

Zaradi diagnoze raka se lahko vaš pogled na življenje spremeni; morda spoznate, da imate sedaj drugačne prioritete. To lahko vpliva na vaše delo ali razmerja ter vzbudi občutke zmedenosti in negotovosti. Pogovorite se s svojo družino in prijatelji ter si vzemite toliko časa, kolikor ga potrebujete za ta proces. Če vam ni prijetno o tej temi govoriti s svojimi bližnjimi, lahko vprašate zdravstveno osebje za napotnico za psihologa. Psiholog vam lahko da orodja, da se spopadete s temi občutki, ter vam pomaga prepoznati spremembe, ki jih želite ali potrebujete.

Zdravljenje raka lahko vpliva na vašo spolnost. Občutki depresije in izčrpanosti lahko prav tako negativno vplivajo na vaše spolno življenje. Pomembno je, da se s svojim partnerjem pogovorite o svojih občutkih. Obstaja mnogo oblik intimnosti. Če vam je težko biti spolno aktivni, sta lahko s partnerjem le drug ob drugemu, se dotikata, objemata ali pa le skupaj sedita ali ležita.

### **Podpora za družino in prijatelje**

Diagnoza raka ne vpliva le na bolnika, temveč tudi na njegove bližnje. Kot ljubljena oseba lahko nudite podporo na mnoge različne načine. Včasih lahko pomagate s praktičnimi opravili, kot so pranje perila, vrtnarjenje ali nakupovanje.

Prav tako ste lahko v veliko pomoč, če greste spremljate bolnika k zdravniku. Lahko mu ponudite prevoz do zdravnika ali pomoč pri oblikovanju vprašanj, ki jih mora postaviti na posvetu z zdravnikom. Vaša prisotnost na posvetu je lahko prav tako koristna. Morda si boste zapomnili druge stvari ali pa se osredotočili na druge podrobnosti, o katerih se lahko pogovorite kasneje. Prav tako

lahko vprašate zdravnika o tem, kako bo zdravljenje vplivalo na vajini življenji glede nudenja oskrbe in psiholoških učinkov.

Diagnoza in zdravljenje sta lahko zelo čustvena za vse vpletene. Zdravljenje raka je intenzivno, vaše življenje pa se lahko v trenutku spremeni. Pojavijo se lahko vprašanja glede prognoze, učinkov zdravljenj in celo možnosti smrti. Kot prijatelj ali ljubljena oseba lahko stojite bolniku ob strani in poslušate. Ni vam treba imeti odgovorov.

Če čutite, da potrebujete pogovor, kontaktirajte svojega osebnega zdravnika ali zdravstveno osebje za podporo. Organizacije za pomoč pacientom prav tako nudijo pomoč družinskim članom ali prijateljem oseb, ki so zboleli za rakom.

### **Podpora za partnerje**

Diagnoza raka lahko postavi vaše razmerje na preizkušnjo. Pogosto pogovor postane bolj težaven zaradi časa in energije, ki ju zahteva zdravljenje. Lahko se odločite, da se o kakršnihkoli težavah pogovorite s terapevtom.

Doživljate lahko podobne ravni stresa, jeze in depresije kot vaš partner. Morda boste izčrpani, tako fizično kot čustveno. To je lahko posledica odgovornosti skrbi za partnerja in dodatnih nalog, ki jih imate v gospodinjstvu. Vzemite si čas zase in razmislite o svojih potrebah in željah.

Zdravljenje raka vašega partnerja lahko vpliva na vajino spolno življenje. Poizkusite se pogovoriti s svojim partnerjem o svojih občutkih. Obstaja mnogo oblik intimnosti. Bodita drug ob drugemu, dotikajta se, objemajta ali pa le skupaj sedita ali ležita.

Normalno je, da vas skrbi o tem, da boste ostali sami. Če čutite, da potrebujete pogovor, kontaktirajte svojega osebnega zdravnika ali duhovnega svetovalca. Organizacije za pomoč pacientom nudijo tudi podporo za partnerje.

## Lokalno napredovali rak prostate

Če vam zdravnik postavi diagnozo lokaliziranega raka prostate, vam lahko svetuje pozorno čakanje, radikalno prostatektomijo, ali kombinacijo radioterapije in hormonske terapije. Vsako zdravljenje ima svoje prednosti in slabosti. Izbira je odvisna od vaše specifične situacije.

To poglavje opisuje različne možnosti zdravljenja, o katerih se morate pogovoriti s svojim zdravnikom. To so splošne informacije, ki niso prilagojene vašim specifičnim potrebam. Ne pozabite, da so specifični nasveti odvisni od vaše države in sistema zdravstvenega varstva.

### Kaj je lokalno napredovali rak prostate?

Lokalno napredovali rak prostate je tumor, ki se je razširil izven prostate. To je lahko tumor v stadiju T3 ali T4, odvisno od lokacije in kako daleč izven prostate se je razrasel.

T3 pomeni, da se je tumor razrasel tik izven prostate ali v semenske mešičke. T4 pomeni, da se je rak prostate razrasel v vrat sečnega mehurja, urinarni sfinkter, rektum ali medenično dno (Slika 1 in Slika 2).

### Možnosti zdravljenja

Najbolj pogoste možnosti zdravljenja za lokalno napredovali rak prostate so pozorno čakanje, radikalna prostatektomija ter kombinacija radioterapije in hormonske terapije. Najboljša klinična pot zdravljenja za vas je odvisna od naslednjega:

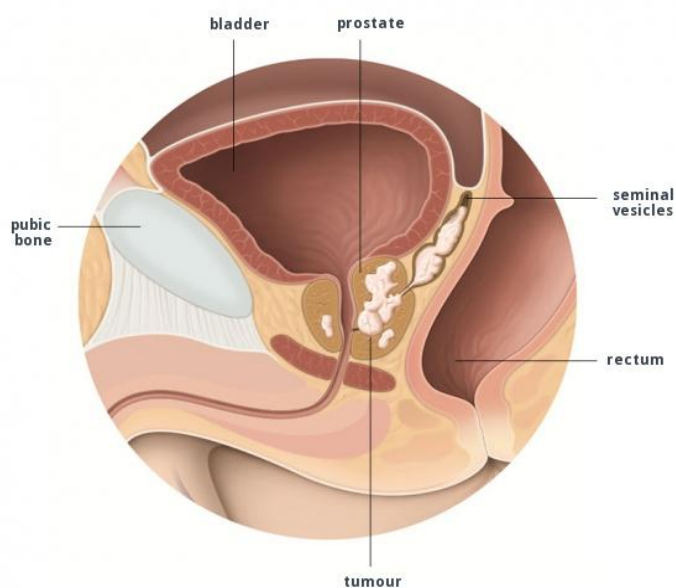
- lastnosti tumorja;
- vaše anamneze;
- vaše starosti;
- zdravljenja, ki je na voljo v vaši bolnišnici;
- vaših osebnih preferenc in vrednot;
- podporna mreža, ki vam je na voljo.

Pri pozornem čakanju bo zdravnik določil redne preglede za spremljanje vašega zdravja in svetoval nadaljnje zdravljenje, ko se simptomi pojavijo. To zdravljenje je običajno indicirano, ko radikalna prostatektomija, radioterapija ali hormonska terapija niso primerne za vas. To je lahko zaradi vaše starosti ali določenega zdravstvenega stanja, zaradi katerega so ta zdravljenja za vas nevarna.

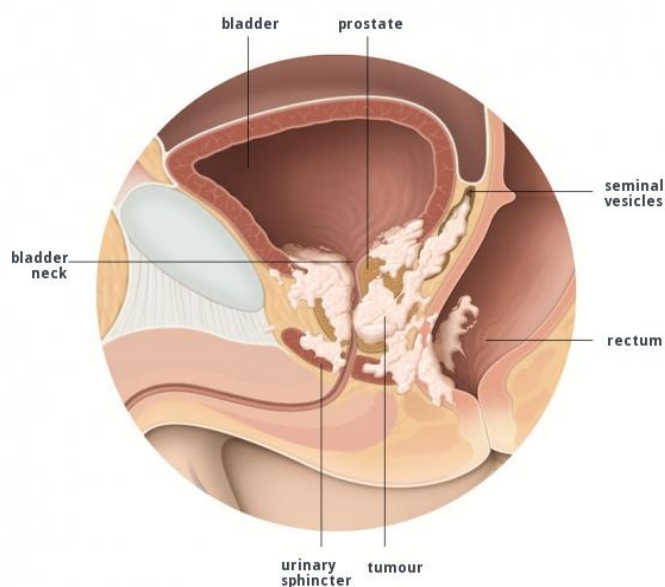
Radikalna prostatektomija je kirurški poseg, s katerim se odstrani celotna prostata in semenski mešički. Izvede se lahko z odprto ali laparoskopsko operacijo. V primeru lokalno napredovalega raka prostate običajno potrebujete dodatno zdravljenje po operaciji. To je lahko radioterapija, hormonska terapija ali kombinacije teh dveh terapij.

Vaš zdravnik bo morda za zdravljenje raka priporočil radioterapijo kot alternativo operacije. Ta terapija poškoduje in ubije rakaste celice. To je običajna možnost zdravljenja za lokalno napredovale tumorje. Pri lokalno napredovalem raku prostate je radioterapija vedno v kombinaciji s hormonsko terapijo.

Hormonska terapija vpliva na proizvodnjo testosterona v telesu. Cilj je ustaviti rast tumorja. Drugo ime za hormonsko terapijo je zdravljenje z deprivacijo androgenov (ZDA).



Slika 1: Rak prostate stadija T3, ki se je razširil na semenske mešičke.



Slika 2: Rak prostate stadija T4, ki se je razširil na vrat sečnega mehurja, urinarni sfinkter in rektum.

## Pozorno čakanje

Pozorno čakanje je oblika zdravljenja na podlagi simptomov. Cilj je redno spremljanje zdravja in uporaba drugih možnosti zdravljenja le takrat, ko se pojavijo simptomi. To je del pristopa paliativne nege. Vaš zdravnik bo morda svetoval pozorno čakanje, če nimate nobenih simptomov, imate pa visoko raven prostatičnega specifičnega antigena (PSA), ki se hitro poveča. Pozorno čakanje lahko predstavlja možnost zdravljenja, če druge oblike zdravljenja za vas niso primerne, ali če se odločite za pozorno čakanje namesto za druga zdravljenja zaradi vaših preferenc in vrednot. Pogovorite se s svojim zdravnikom, kaj je najbolje v vaši specifični situaciji.

## Radikalna prostatektomija

Radikalna prostatektomija je kirurška možnost zdravljenja za lokalno napredovali rak prostate. Cilj je odstraniti čim več tumorja. To se doseže z odstranitvijo celotne prostate in obeh semenskih mešičkov ter tudi okoljskega tkiva, ki ga je prizadel tumor. S tem posegom se odstranijo tudi limfni vozli v medeničnem predelu. Za radikalno prostatektomijo boste prejeli splošno anestezijo.

Z radikalno prostatektomijo ni vedno možno odstraniti celotnega tumorja. Zato bo morda vaš zdravnik svetoval dodatno zdravljenje z radioterapijo ali hormonsko terapijo.

Pokaži podrobnejše informacije

Preberite več o radikalni prostatektomiji, kako se pripravite in kaj lahko pričakujete po operaciji. To poglavje prikaže primere radikalne prostatektomije.

## Radioterapija

Ta terapija poškoduje in ubije celice ter se uporablja za ubijanje rakavih celic. Izvede se lahko kot obsevanje na daljavo ali kot bližinsko obsevanje. Celice raka prostate so običajno občutljive na radioterapijo. Zaradi napredka v tehnikah radioterapije je to postalo učinkovito zdravljenje za lokalno napredovali rak prostate. Vaš zdravnik lahko po radikalni prostatektomiji svetuje tudi radioterapijo.

Za izboljšanje rezultatov zdravljenja bo vaš zdravnik morda svetoval hormonsko terapijo skupaj z radioterapijo. Temu pravimo kombinirana terapija za raka prostate. Zdravljenje s hormonsko terapijo običajno traja 2 do 3 leta.

Pokaži podrobnejše informacije

Preberite več o radioterapiji, kako se pripravite in kaj lahko pričakujete med in po zdravljenju. To poglavje prikaže primer obsevanja na daljavo in bližinskega obsevanja.

## Hormonska terapija

Hormonska terapija je možnost zdravljenja za lokalno napredovali rak prostate. Cilj je ustaviti rast tumorja.

Rast celic raka prostate je odvisna od moških spolnih hormonov, ki jim pravimo androgeni. Testosteron je najbolj pomemben androgen. Androgeni se proizvajajo predvsem v modih. Hormonska terapija ustavi proizvodnjo ali blokira delovanje androgenov. Temu pravimo kastracija.

Drugo ime za hormonsko terapijo je zdravljenje z deprivacijo androgenov (ZDA). Izvede se lahko kirurško ali z zdravili. Pri kirurškem zdravljenju se odstranita obe modi s posegom, ki se imenuje obojestranska orhiektomija. Operacija se običajno izvede pod lokalno anestezijo. Terapija z zdravili za ustavitev proizvodnje androgenov vključuje agoniste LHRH in antagonist LHRH. Ta zdravila so na voljo kot injekcije »na zalogo« in se injicirajo tik pod kožo ali v mišico. Antiandrogeni so zdravila, ki blokirajo delovanje androgenov. Na voljo so kot tablete. Vse te terapije povzročajo kastracijo.

Kastracija ima fizične in čustvene posledice. Najbolj običajni so navali vročine, manjša želja po spolnosti in erektilna disfunkcija. Učinki kirurške kastracije so trajni. Pri kemični kastraciji lahko

nekateri simptomi po zdravljenju izginejo. O kakršnihkoli skrbah se lahko pogovorite s svojim zdravnikom.

Lokalno napredovali rak prostate se običajno zdravi s hormonsko terapijo v kombinaciji z radioterapijo.

Pokaži podrobnejše informacije

Preberite več o različnih oblikah hormonske terapije, kako se pripravite ter kaj lahko pričakujete med in po zdravljenju.

## Zdravljenje recidiva

Obstaja možnost, da se rak prostate po zdravljenju ponovi. Temu pravimo recidiv. Rak se lahko ponovno pojavi v prostati, tkivu okoli prostate ali medeničnih limfnih vozlih ali drugih delih telesa.

Če ste imeli radikalno prostatektomijo, raven PSA v krvi pa se dvigne, je to lahko znak recidiva. Vaš zdravnik bo morda priporočil pooperativno radioterapijo raka prostate. S tem zdravljenjem se predel, kjer je bila prostata, obseva, da se ubijejo rakave celice. Če radioterapija ni najboljša možnost za vas, lahko vaš zdravnik svetuje hormonsko terapijo.

Če ste se zdravili z radioterapijo, bo morda vaš zdravnik priporočil zdravljenje recidiva z radikalno prostatektomijo. Če se raven PSA hitro dvigne ali imate simptome, bo zdravnik priporočil hormonsko terapijo. V nekaterih državah je bližinsko obsevanje na voljo za zdravljenje ponovitve bolezni, kot alternativa hormonski terapiji.

## Podpora za lokalno napredovali rak prostate

Diagnoza raka ima velik vpliv na vaše življenje in življenje vaših bližnjih. Rak vam lahko vzbudi občutke nemoči. Povzroča lahko občutke tesnobe, jeze, strahu ali celo depresije. Zdravljenje raka je intenzivno in bo vplivalo na vaše delo, vaše družabno življenje in vašo spolnost.

Za podporo povprašajte svojega zdravnika ali sestro v bolnišnici ali vprašajte svojega osebnega zdravnika. Posredovali vam bodo kontaktne informacije organizacij za pomoč pacientom ali drugih organizacij, ki vam lahko nudijo psihološko podporo ali praktično pomoč, kot denimo finančne nasvete.

### Priprave na posvet

Priprave na posvet so lahko zelo koristne. Vam in vašemu zdravniku bodo pomagale, da vam bolje odgovori na vaša vprašanja in skrbi. Lahko vam tudi pomaga, da se pripravite na zdravljenje in možne stranske učinke. Sledi nekaj stvari, ki jih lahko poizkusite:

- zapišite si vprašanja, ki jih želite postaviti zdravniku; tako si boste lažje zapomnili stvari, ki vas zanimajo; če zapišete svoja vprašanja, tudi lažje uredite svoje misli;
- če je možno, pojdite na posvet z bližnjo osebo; dobro je imeti nekoga ob sebi, s komer se lahko pogovorite o tem, kar je zdravnik povedal; poleg tega si bosta verjetno zapomnila druge stvari;
- povprašajte zdravnika o specifični obliki raka prostate;

- če zdravnik uporablja besede, ki jih ne razumete, ga prosite za razlago;
- povejte svojemu zdravniku o zdravilih, ki jih jemljete, in o kakršnekoli alternativnem zdravljenju; nekatera zdravila lahko vplivajo na zdravljenje.

Po posvetu lahko storite naslednje:

- poiščite dodatne informacije na spletu ali v knjižnici o svoji obliki raka; a ne pozabite: niso vse informacije, ki jih najdete na spletu, zanesljive; vaš zdravnik ali zdravstvena ekipa vas lahko usmerijo na zanesljive spletne strani;
- kontaktirajte organizacijo za pomoč pacientom – nudijo vam lahko podporo in informacije;
- z zdravstveno ekipo se lahko pogovorite o možnih finančnih posledicah svojega zdravljenja; morda vas lahko usmerijo k ljudem ali organizacijam, ki vam lahko nudijo nasvete o finančni situaciji ali celo finančno pomoč;
- če želite, lahko prosite drugega specialista za drugo mnenje.

## Kako poiskati organizacijo za pomoč pacientom v bližini

Skupine za pomoč pacientom so lahko v veliko pomoč. Za skupino v bližini povprašajte svojega osebnega zdravnika, medicinsko sestro ali zdravnika v bolnišnici. Skupino za pomoč pacientom lahko poiščete tudi na spletu.

### Podpora po operaciji

Prve dni ali tedne po operaciji boste morda potrebovali pomoč pri vsakdanjih opravilih. Če je možno, prosite družino, prijatelje ali sosede, da vam pomagajo pri opravilih, kot so nakupi, kuhanje, čiščenje, pomivanje posode in vrtnarjenje. Prav tako lahko povprašate zdravstveno ekipo o informacijah glede profesionalne oskrbe na domu.

Izčrpanost po operaciji je nekaj običajnega. To pomeni, da se počutite bolj utrujeno kot običajno, ste brez energije, imate težave s koncentracijo, težave pa ne minejo po spanju. Večina ljudi občuti izčrpanost od 1 do 2 mesecev po operaciji. Za premagovanje izčrpanosti lahko storite naslednje:

- zapišite si stvari, ki vam dajo energijo, nato pa jim čez dan ali teden namenite več časa;
- poiščite pomoč pri gospodinjskih opravilih, kot so pomivanje, čiščenje in vrtnarjenje;
- večkrat na dan si vzemite čas za krajši spanec;
- skušajte biti čim bolj aktivni; kratek sprehod vsak dan je boljši kot dolg sprehod enkrat na teden;
- ko načrtujete družabne aktivnosti, denimo izlet ali obisk, ne pozabite, da boste morda čez dan potrebovali čas za počitek; pogovorite se s svojo družino, prijatelji ali skrbnikom, da lahko pripravite načrt vnaprej; pomembno je, da jim poveste, kdaj ste utrujeni.

Radikalna prostatektomija lahko povzroči stresno urinarno inkontinenco (SUI). To pomeni, da vam lahko uide seč med določenimi aktivnostmi, denimo med kašljanjem, smejanjem, tekom ali dvigovanjem. Predstavljamo nekaj nasvetov za obvladovanje simptomov:

- skušajte v vseh trenutkih vedeti, kje je najbližje stranišče; naj vas ne bo nikoli strah ali sram, da ne bi vprašali, kje je stranišče, ko sta zdoma;
- če imate težave z uhajanjem seča, lahko uporabite nastavek za uhajanje seča ali vložek; nastavek za uhajanje seča se namesti na penis, vaše spodnje perilo pa ga drži na mestu;
- kupite sredstva za preprečevanje vonja; povprašajte v lekarni ali svojega osebnega zdravnika o teh sredstvih;
- nosite temna oblačila; na svetlejših oblačilih so madeži hitreje opazni;
- nosite ohlapna oblačila za udobje;
- pri roki imejte dodatna oblačila.

Več si lahko preberete v poglavju *Življenje z urinarno inkontinenco*.

Še eno pogosto tveganje operacije je erektilna disfunkcija. Obstaja več možnosti za zdravljenje te motnje. Najbolj pogoste so tablete, injekcije ali proteza. Pogovorite se s svojim zdravnikom, kaj je najboljša možnost za vas.

Soočanje s SUI ali erektilno disfunkcijo po radikalni prostatektomiji je lahko zelo težavno, saj imajo lahko dolgoročne psihološke posledice. Pogovorite se s svojim kirurgom, medicinsko sestro ali osebnim zdravnikom, da vam pomagajo najti podporo, ki jo potrebujete.

### Podpora med zdravljenjem z radioterapijo

Običajno lahko med zdravljenjem z radioterapijo opravljate svoje vsakdanje aktivnosti. Zdravljenje lahko povzroča izčrpanost ter vpliva na vaša spodnja sečila in črevesje. Običajno ti simptomi izginejo v nekaj mesecih po zdravljenju.

Obsevanje lahko vpliva na vašo kožo. Za nego kože lahko storite naslednje:

- ne praskajte ali drgnite obsevanega predela;
- vprašajte svojega zdravnika ali sestro, katero kremo priporočajo za vzdraženo kožo;
- ne izpostavljajte se soncu;
- uporabite kremo za sončenje z visokim faktorjem;
- nosite ohlapna oblačila iz naravnih vlaken, denimo iz bombaža ali lana;
- vsak dan se umijte z blagim milom in mlačno vodo;
- nežno posušite kožo po umivanju;
- ne hodite v savno.

### Podpora med hormonsko terapijo

Vse oblike hormonske terapije povzročajo kastracijo, na katero se lahko telo odzove na različne načine. Najbolj pogost stranski učinek kastracije so navali vročine. Za obvladovanje stranskih učinkov vam bo vaš zdravnik svetoval, da nadzorujete svojo težo in se izogibate alkoholnih pijač. Če doživljate navale vročine, lahko:

- nosite več slojev oblačil;
- nosite oblačila iz naravnih vlaken, denimo bombaža ali lana, ki dihajo;
- spite z več sloji lahkih odej, ki jih lahko po potrebi odstranite;

- se izogibate vročih kopeli, savn in masažnih kadi;
- se izogibate pekoče ali začinjene hrani;
- pijete veliko vode in vzamete s sabo plastenko vode, ko se odpravite od doma.

Pogovorite se s svojim zdravnikom o možnih zdravljenjih za obvladovanje navalov vročine ali katerihkoli drugih posledic kastracije in stranskih učinkov hormonske terapije.

### Nadaljnji pregledi

Po zdravljenju boste obiskali svojega zdravnika. Med tem obiskom se bosta pogovorila o rezultatih vašega zdravljenja in nadaljnjih pregledih. Povprašajte o programu zdravstvene oskrbe, da vidite, kako pogosto boste morali obiskati svojega zdravnika in kateri testi bodo potrebni pred vsakim obiskom. To je odvisno od lastnosti bolezni.

Pred obiskom si zapišite morebitna vprašanja. Primeri vprašanj, ki jih lahko postavite svojemu zdravniku, so navedeni spodaj.

- Je rak izginil?
- Ali potrebujem dodatno zdravljenje? Če ga, kakšne možnosti zdravljenja so primerne zame?
- Katere teste moram opraviti pred nadaljnjimi pregledi?
- Kako bosta zdravljenje in rak prostate vplivala na kakovost mojega življenja?

Pomembno je, da hodite na te preglede. Med temi pregledi zdravnik spremlja vaše zdravje in lahko tako pravočasno odkrije morebiten recidiv tumorja. Prav tako je pomembno, da svojemu zdravniku poveste, če opazite kakršnekoli nove simptome, ki so lahko povezani z rakom prostate. Če pred obiskom opazite simptome, se ne obotavljajte, temveč nemudoma kontaktirajte zdravstveno osebje.

### Nasveti glede življenjskega sloga

Pomembno je, da vzdržujete zdrav življenjski slog med in po zdravljenju. Potrudite se in redno telovadite. Najdite aktivnost, v kateri uživate. Če imate dvome o tem, kaj lahko delate, prosite svojega zdravnika, naj vas napoti k fizioterapevtu.

Potrudite se imeti uravnoteženo dieto s primernimi količinami zelenjave, sadja in mlečnih izdelkov. Prav tako jejte jedi s škrobom, kot so kruh, krompir, riž ali testenine, in z beljakovinami bogate jedi, kot so meso, ribe, jajca ali stročnice. Poskušajte jesti manj sladkih, slanih in maščobnih jedi. Če imate kakršnakoli vprašanje, prosite svojega zdravnika, naj vas napoti k dietetiku. Poskušajte opustiti kajenje. Lahko vam pomaga hitreje okrevati po zdravljenju.

### Psihološka podpora

Po operaciji boste morda imeli skrbi glede prognoze, vplivu raka na vaše družabno ali finančno situacijo ali drugih temah.

Povsem običajno je, da vas skrbi recidiv raka. Večina ljudi, ki je zbolela za rakom, ali so za rakom zboleli njihovi bližnji, se bo verjetno obremenjevala s temi skrbmi in mislimi. Če vas skrbi, kontaktirajte svojega zdravnika in ga povprašajte o tveganju ponovitve bolezni. Zdravnika lahko prav tako vprašate o psihološki podpori, če mislite, da se morate s kom pogovoriti. Organizacija za pomoč pacientom lahko prav tako nudi podporo.

Med zdravljenjem ne boste hodili v službo. Pogovorite se s svojim nadrejenim o najboljšem načinu vrnitve na delo. Morda bi lahko delali le za polovičen delovni čas ali pa na drugem položaju.

Z zdravstveno ekipo se pogovorite o možnih finančnih posledicah svojega zdravljenja. Morda vas lahko usmerijo k ljudem ali organizacijam, ki vam lahko nudijo nasvete o finančni situaciji ali celo finančno pomoč.

Zaradi stranskih učinkov zdravljenja morda ne boste mogli polno sodelovati v družabnem življenju in službi. Spremembe vašega vsakdana zaradi bolezni ali zdravljenja lahko vodijo v osamljenost. Pogovorite se s svojim zdravnikom ali medicinsko sestro. Pomagajo vam lahko najti podporo in zdravljenje, ki ju potrebujete.

Zaradi diagnoze raka se lahko vaš pogled na življenje spremeni; morda spoznate, da imate sedaj drugačne prioritete. To lahko vpliva na vaše delo ali razmerja ter vzbudi občutke zmedenosti in negotovosti. Pogovorite se s svojo družino in prijatelji ter si vzemite toliko časa, kolikor ga potrebujete za ta proces. Če vam ni prijetno o tej temi govoriti s svojimi bližnjimi, lahko vprašate zdravstveno osebje za napotnico za psihologa. Psiholog vam lahko da orodja, da se spopadete s temi občutki, ter vam pomaga prepoznati spremembe, ki jih želite ali potrebujete.

Zdravljenje raka lahko vpliva na vašo spolnost. Občutki depresije in izčrpanosti lahko prav tako negativno vplivajo na vaše spolno življenje. Pomembno je, da se s svojim partnerjem pogovorite o svojih občutkih. Obstaja mnogo oblik intimnosti. Če vam je težko biti spolno aktivni, sta lahko s partnerjem le drug ob drugemu, se dotikata, objemata ali pa le skupaj sedita ali ležita.

### Podpora za družino in prijatelje

Diagnoza raka ne vpliva le na bolnika, temveč tudi na njegove bližnje. Kot ljubljena oseba lahko nudite podporo na mnoge različne načine. Včasih lahko pomagate s praktičnimi opravili, kot so pranje perila, vrtnarjenje ali nakupovanje.

Prav tako ste lahko v veliko pomoč, če greste spremljate bolnika k zdravniku. Lahko mu ponudite prevoz do zdravnika ali pomoč pri oblikovanju vprašanj, ki jih mora postaviti na posvetu z zdravnikom. Vaša prisotnost na posvetu je lahko prav tako koristna. Morda si boste zapomnili druge stvari ali pa se osredotočili na druge podrobnosti, o katerih se lahko pogovorite kasneje. Prav tako lahko vprašate zdravnika o tem, kako bo zdravljenje vplivalo na vajini življenji glede nudenja oskrbe in psiholoških učinkov.

Diagnoza in zdravljenje sta lahko zelo čustvena za vse vpletene. Zdravljenje raka je intenzivno, vaše življenje pa se lahko v trenutku spremeni. Pojavijo se lahko vprašanja glede prognoze, učinkov zdravljenj in celo možnosti smrti. Kot prijatelj ali ljubljena oseba lahko stojite bolniku ob strani in poslušate. Ni vam treba imeti odgovorov.

Če čutite, da potrebujete pogovor, kontaktirajte svojega osebnega zdravnika ali zdravstveno osebje za podporo. Organizacije za pomoč pacientom prav tako nudijo pomoč družinskim članom ali prijateljem oseb, ki so zboleli za rakom.

## Podpora za partnerje

Diagnoza raka lahko postavi vaše razmerje na preizkušnjo. Pogosto pogovor postane bolj težaven zaradi časa in energije, ki ju zahteva zdravljenje. Lahko se odločite, da se o kakršnihkoli težavah pogovorite s terapevtom.

Doživljate lahko podobne ravni stresa, jeze in depresije kot vaš partner. Morda boste izčrpani, tako fizično kot čustveno. To je lahko posledica odgovornosti skrbi za partnerja in dodatnih nalog, ki jih imate v gospodinjstvu. Vzemite si čas zase in razmislite o svojih potrebah in željah.

Zdravljenje raka vašega partnerja lahko vpliva na vajino spolno življenje. Poizkusite se pogovoriti s svojim partnerjem o svojih občutkih. Obstaja mnogo oblik intimnosti. Bodita drug ob drugemu, dotikajta se, objemajta ali pa le skupaj sedita ali ležita.

Normalno je, da vas skrbi o tem, da boste ostali sami. Če čutite, da potrebujete pogovor, kontaktirajte svojega osebnega zdravnika ali duhovnega svetovalca. Organizacije za pomoč pacientom nudijo tudi podporo za partnerje.

## Metastatski rak prostate

Rak prostate se lahko razširi na druge organe ali limfne vozle izven predela medenice. Temu pravimo metastatska bolezen. Tumorjem v drugih organih ali limfnih vozlih pravimo metastaze. Vaš zdravnik vam bo morda svetoval zdravljenje metastatske bolezni s hormonsko terapijo.

Pomembno je, da se zavedate, da metastatske bolezni ni mogoče pozdraviti. Namesto tega bo vaš zdravnik skušal upočasniti rast tumorja in metastaz. To vam bo omogočilo, da živite dlje in imate manj simptomov.

To poglavje opisuje različne oblike hormonske terapije, o katerih se morate pogovoriti s svojim zdravnikom.

To so splošne informacije, ki niso prilagojene vašim specifičnim potrebam. Ne pozabite, da so specifični nasveti odvisni od vaše države in sistema zdravstvenega varstva.

### Kaj je metastatski rak prostate?

Če rak prostate metastazira, se običajno razširi v kosti ali hrbtenico. V kasnejšem stadiju se lahko rak prostate razširi na pljuča, jetra, oddaljene limfne vozle in možgane (Slika 1). Večina metastaz povzroči dvig ravni prostatičnega specifičnega antigena (PSA) v krvi.

Metastaze v hrbtenici lahko povzročijo simptome, kot so hude bolečine v hrbtu, spontani zlomi ali kompresije živcev ali kompresija hrbtenjače. Poleg tega so lahko asimptomatske. V redkih primerih lahko metastaze v pljučih povzročijo trdovraten kašelj.

Za odkrivanje metastaz se lahko uporabijo slikanja. Metastaze v kosteh se vidijo na rentgenskih posnetkih kosti. Slikanje CT je priporočljivo za pridobivanje bolj podrobnih informacij o metastazah v kosteh ali za odkrivanje metastaz v jetrih, pljučih ali možganih.

### Možnosti zdravljenja

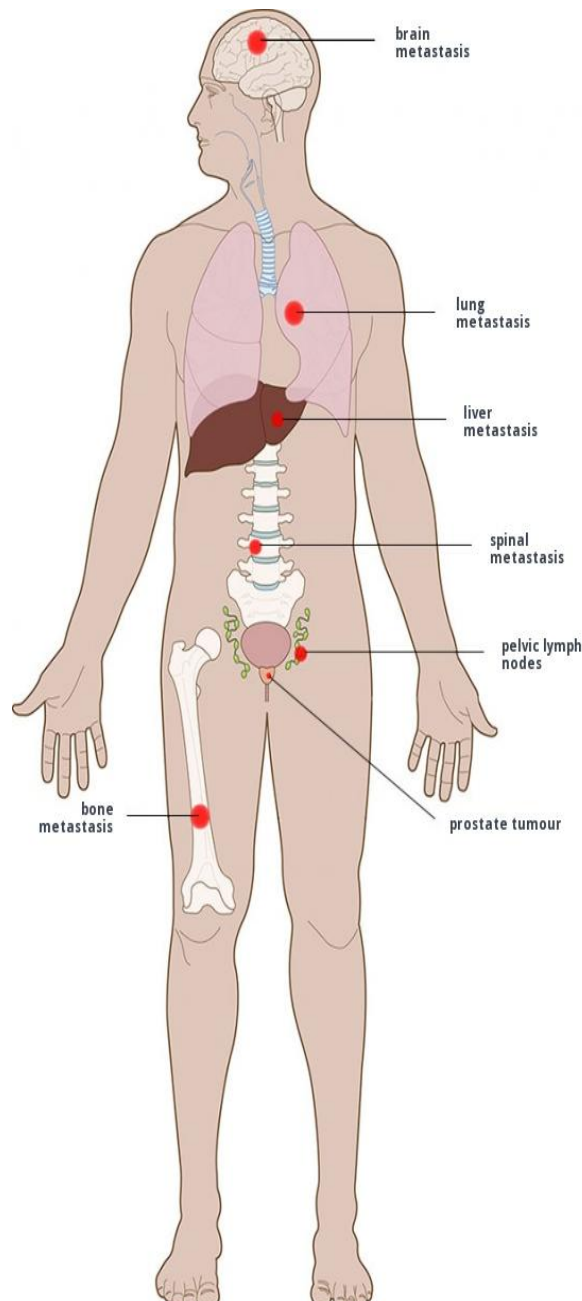
Če imate metastatski rak prostate, vam bo vaš zdravnik svetoval hormonsko terapijo. To je del pristopa paliativne nege. Zdravljenje bo upočasnilo rast primarnega tumorja in metastaz ter vam pomagalo obvladovati simptome.

Drugo ime za hormonsko terapijo je zdravljenje z deprivacijo androgenov (ZDA). Izvede se lahko kirurško ali z zdravili. Pri kirurškem zdravljenju se odstranita obe modi s posegom, ki se imenuje obojestranska orhiektomija. Terapija z zdravili za ustavitev proizvodnje androgenov vključuje agoniste LHRH in antagonist LHRH. Ta zdravila so na voljo kot injekcije »na zalogo« in se injicirajo tik pod kožo ali v mišico. Antiandrogeni so zdravila, ki blokirajo delovanje androgenov. Na voljo so kot tablete. Vse te terapije povzročajo kastracijo.

Kastracija ima fizične in čustvene posledice. Najbolj običajni so navali vročine, manjša želja po spolnosti in erektilna disfunkcija. Učinki kirurške kastracije so trajni. Pri kemični kastraciji lahko nekateri simptomi po zdravljenju izginejo. O kakršnihkoli skrbeh se lahko pogovorite s svojim zdravnikom.

Če imate metastaze v kosteh, ki povzročajo simptome med zdravljenjem z zdravili, lahko radioterapija pomaga olajšati simptome in preprečiti zlome. Agonisti LHRH so najbolj pogosto priporočeno zdravilo za metastatski rak prostate, vendar je izvira zdravljenja vedno osnovana na vaši specifični situaciji. Vaš zdravnik bo med drugim upošteval naslednje, ko bosta načrtovala klinično pot zdravljenja: vašo starost;

- vašo anamnezo;
- kam se je rak razširil;
- vaše simptome;
- zdravljenja, ki so na voljo v vaši bolnišnici;
- vaše osebne preference in vrednote;
- podporno mrežo, ki vam je na voljo.



Slika 1: Metastatski rak prostate se lahko razširi na kosti, hrbtenico, pljuča, jetra ali možgane.

## Hormonska terapija

Hormonska terapija je možnost zdravljenja za lokalno napredovali rak prostate. Njen cilj je ustaviti rast tumorjev.

Rast celic raka prostate je odvisna od moških spolnih hormonov, ki jim pravimo androgeni. Testosteron je najbolj pomemben androgen. Androgeni se proizvajajo predvsem v modih.

Hormonska terapija ustavi proizvodnjo ali blokira delovanje androgenov. Temu pravimo kastracija. Drugo ime za hormonsko terapijo je zdravljenje z deprivacijo androgenov (ZDA). Izvede se lahko kirurško ali z zdravili.

Pri kirurški hormonski terapiji se odstranita obe modi s posegom, ki se imenuje obojestranska orhiektomija. Ta poseg se lahko izvede pod lokalno anestezijo. Hormonska terapija z zdravili za ustavitev proizvodnje androgenov vključuje agoniste LHRH in antagonist LHRH. Ta zdravila so na voljo kot tablete ali kot injekcije »na zalogo«, ki se injicirajo tik pod kožo ali v mišico. Antiandrogeni so zdravila, ki blokirajo delovanje androgenov. Na voljo so kot tablete.

Učinki hormonske terapije niso trajni in vodijo v na kastracijo odporen rak prostate.

Za upočasnitev razvoja odpornosti na kastracijo bo vaš zdravnik morda priporočil začasno prekinitev hormonske terapije z zdravili. Temu pravimo intermitentna hormonska terapija. Med premorom v zdravljenju boste morali obiskati svojega zdravnika vsakih 1–3 mesecev. Zdravnik bo spremljal raven prostatičnega specifičnega antigena (PSA) v vaši krvi.

Pokaži podrobnejše informacije

Preberite več o različnih oblikah hormonske terapije za metastatski rak prostate in kaj lahko pričakujete med zdravljenjem.

## Zdravljene metastaz v kosteh

Metastatski rak prostate se lahko razširi na kosti, običajno na hrbtenico. Zdravljene metastaz v kosteh ima lahko resne stranske učinke. Vaš zdravnik bo pomagal preprečiti in zdraviti morebitne zaplete in stranske učinke. To vam lahko omogoči, da živite dlje in z manj simptomi.

Metastaze v kosteh lahko povzročajo bolečino v hrbtu. Vaš zdravnik vam bo predpisal sredstva proti bolečinam za obvladovanje bolečine. V nekaterih primerih bo vaš zdravnik svetoval zelo močna sredstva proti bolečinam, npr. morfij.

Ko tumorji v hrbtenici rastejo, lahko povzročijo kompresije hrbtenjače. To je redek zaplet, vendar predstavlja urgentno situacijo, saj lahko povzroči paralizo v nogah. Glavni znaki kompresije hrbtenjače so:

- bolečina na specifične mesto v vaši hrbtenici, ki je drugačna od običajne bolečine;
- nova bolečina v hrbtenici, ki postaja vedno močnejša in se ne odziva na sredstva proti bolečinam;
- mravljinčenje ob hrbtenici, v nogah ali rokah;
- bolečina v hrbtenici, ki se spremeni, ko spremenite svoj položaj;
- otopelost v nogah;
- togost ali občutek teže v nogah, zaradi katerega izgubite ravnotežje;
- bolečina v vaših nogah ali rokah;
- šibkost v vaših nogah ali rokah.

Če mislite, da je vaša hrbtenjača stisnjena, nemudoma kontaktirajte zdravstveno osebje.

Kosti, v katerih so tumorji, se hitreje zlomijo. Če je v vašem primeru visoko tveganje zlomov kosti, bo morda vaš zdravnik svetoval zdravila za stabilizacijo kosti. Najbolj pogosti zdravila so bisfosfonati in denosumab. Vaš zdravnik bo morda svetoval poseg za krepitev vaših kosti, med katerim se v kosti vbrizga material, ki utrdi vaše kosti. Temu pravimo cementoplastika. V redkih primerih je potrebna operacija za stabilizacijo vaših kosti.

Bisfosfonati se injicirajo intravenozno vsake 4 tedne. Bisfosfonati povečajo kostno maso ter lahko zmanjšajo bolečino in preprečijo zlome. Ker lahko bisfosfonati poškodujejo vaše čeljusti, vam bo vaš zdravnik svetoval, da pred zdravljenjem obiščete zobozdravnika.

Denosumab se injicira pod kožo vsake 4 tedne. Denosumab prav tako poveča kostno maso in na splošno povzroči manj stranskih učinkov kot bisfosfonati.

Če metastaze povzročijo simptome med zdravljenjem z zdravili, lahko radioterapija pomaga olajšati simptome in preprečiti zlome.

Za ohranjanje zdravih kosti lahko redno telovadite, ohranjate zdravo telesno težo, opustite kajenje in zmerno pijete alkohol.

Tveganja zapletov s kostmi se večja s starostjo. Za preprečevanje zapletov zaradi metastaz v kosteh boste morda morali jemati prehranske dodatke, kot sta kalcij ali vitamin D3.

## Podpora za metastatski rak prostate

Diagnoza raka ima velik vpliv na vaše življenje in življenje vaših bližnjih. Rak vam lahko vzbudi občutke nemoči. Povzročča lahko občutke tesnobe, jeze, strahu ali celo depresije. Zdravljenje raka je intenzivno in bo vplivalo na vaše delo, vaše družabno življenje in vašo spolnost.

Za podporo povprašajte svojega zdravnika ali sestro v bolnišnici ali vprašajte svojega osebnega zdravnika. Posredovali vam bodo kontaktne informacije organizacij za pomoč pacientom ali drugih organizacij, ki vam lahko nudijo psihološko podporo ali praktično pomoč, kot denimo finančne nasvete.

### Priprave na posvet

Priprave na posvet so lahko zelo koristne. Vam in vašemu zdravniku bodo pomagale, da vam boljše odgovori na vaša vprašanja in skrbi. Lahko vam tudi pomaga, da se pripravite na zdravljenje in možne stranske učinke. Sledi nekaj stvari, ki jih lahko poizkusite:

- zapišite si vprašanja, ki jih želite postaviti zdravniku; tako si boste lažje zapomnili stvari, ki vas zanimajo; če zapišete svoja vprašanja, tudi lažje uredite svoje misli;
- če je možno, pojdite na posvet z bližnjo osebo; dobro je imeti nekoga ob sebi, s komer se lahko pogovorite o tem, kar je zdravnik povedal; poleg tega si bosta verjetno zapomnila druge stvari;
- povprašajte zdravnika o specifični obliki raka prostate;
- če zdravnik uporablja besede, ki jih ne razumete, ga prosite za razlago;
- povejte svojemu zdravniku o zdravilih, ki jih jemljete, in o kakršnemkoli alternativnem zdravljenju; nekatera zdravila lahko vplivajo na zdravljenje.

Po posvetu lahko storite naslednje:

- poiščite dodatne informacije na spletu ali v knjižnici o svoji obliki raka; a ne pozabite: niso vse informacije, ki jih najdete na spletu, zanesljive; vaš zdravnik ali zdravstvena ekipa vas lahko usmerijo na zanesljive spletne strani;
- kontaktirajte organizacijo za pomoč pacientom – nudijo vam lahko podporo in informacije;
- z zdravstveno ekipo se lahko pogovorite o možnih finančnih posledicah svojega zdravljenja; morda vas lahko usmerijo k ljudem ali organizacijam, ki vam lahko nudijo nasvete o finančni situaciji ali celo finančno pomoč;
- če želite, lahko prosite drugega specialista za drugo mnenje.

### Kako poiskati organizacijo za pomoč pacientom v bližini

Skupine za pomoč pacientom so lahko v veliko pomoč. Za skupino v bližini povprašajte svojega osebnega zdravnika, medicinsko sestro ali zdravnika v bolnišnici. Skupino za pomoč pacientom lahko poiščete tudi na spletu.

## Podpora med hormonsko terapijo

Vse oblike hormonske terapije povzročajo kastracijo, na katero se lahko telo odzove na različne načine. Najbolj pogost stranski učinek kastracije so navali vročine. Za obvladovanje stranskih učinkov vam bo vaš zdravnik svetoval, da nadzorujete svojo težo in se izogibate alkoholnih pijač. Če doživljate navale vročine, lahko:

- nosite več slojev oblačil;
- nosite oblačila iz naravnih vlaken, denimo bombaža ali lana, ki dihajo;
- spite z več sloji lahkih odev, ki jih lahko po potrebi odstranite;
- se izogibate vročih kopeli, savn in masažnih kadi;
- se izogibate pekoče ali začinjene hrani;
- pijete veliko vode in vzamete s sabo plastenko vode, ko se odpravite od doma.

Pogovorite se s svojim zdravnikom o možnih zdravljenjih za obvladovanje navalov vročine ali katerihkoli drugih posledic kastracije in stranskih učinkov hormonske terapije.

## Nasveti glede življenjskega sloga

Pomembno je, da vzdržujete zdrav življenjski slog med zdravljenjem. Potrudite se in redno telovadite. Najdite aktivnost, v kateri uživate. Če imate dvome o tem, kaj lahko delate, prosite svojega zdravnika, naj vas napoti k fizioterapevtu.

Potrudite se imeti uravnoteženo dieto s primernimi količinami zelenjave, sadja in mlečnih izdelkov. Prav tako jejte jedi s škrobom, kot so kruh, krompir, riž ali testenine, in z beljakovinami bogate jedi, kot so meso, ribe, jajca ali stročnice. Poskušajte jesti manj sladkih, slanih in maščobnih jedi. Če imate kakršnakoli vprašanje, prosite svojega zdravnika, naj vas napoti k dietetiku.

## Psihološka podpora

Med zdravljenjem boste morda imeli skrbi glede prognoze, vplivu raka na vaše družabno ali finančno situacijo ali drugih temah.

Če se vam zdi, da se morate s kom pogovoriti, lahko svojega zdravnika prosite za napotnico k psihologu. Organizacija za pomoč pacientom lahko prav tako nudi podporo.

Z zdravstveno ekipo se pogovorite o možnih finančnih posledicah svojega zdravljenja. Morda vas lahko usmerijo k ljudem ali organizacijam, ki vam lahko nudijo nasvete o finančni situaciji ali celo finančno pomoč. Poleg tega vam lahko pomagajo poiskati pravne nasvete glede oporoke in sorodnih tem.

Spremembe vašega vsakdana zaradi bolezni ali zdravljenja lahko vodijo v osamljenost. Pogovorite se s svojim zdravnikom ali medicinsko sestro. Pomagajo vam lahko najti podporo in zdravljenje, ki ju potrebujete.

Zaradi diagnoze raka se lahko vaš pogled na življenje spremeni; morda spoznate, da imate sedaj drugačne prioritete. To lahko vpliva na vaše delo ali razmerja ter vzbudi občutke zmedenosti in negotovosti. Pogovorite se z družino, prijatelji ali duhovnim svetovalcem o svojih občutkih in željah.

Če vam ni prijetno o tej temi govoriti s svojimi bližnjimi, lahko vprašate zdravstveno osebje za napotnico za psihologa. Psiholog vam lahko da orodja, da se spopadete s temi občutki.

Zdravljenje raka lahko vpliva na vašo spolnost. Občutki depresije in izčrpanosti lahko prav tako negativno vplivajo na vaše spolno življenje. Pomembno je, da se s svojim partnerjem pogovorite o svojih občutkih. Obstaja mnogo oblik intimnosti. Če vam je težko biti spolno aktivni, sta lahko s partnerjem le drug ob drugemu, se dotikata, objemata ali pa le skupaj sedita ali ležita.

### Podpora za družino in prijatelje

Diagnoza raka ne vpliva le na bolnika, temveč tudi na njegove bližnje. Kot ljubljena oseba lahko nudite podporo na mnoge različne načine. Včasih lahko pomagate s praktičnimi opravili, kot so pranje perila, vrtnarjenje ali nakupovanje.

Prav tako ste lahko v veliko pomoč, če greste spremljate bolnika k zdravniku. Lahko mu ponudite prevoz do zdravnika ali pomoč pri oblikovanju vprašanj, ki jih mora postaviti na posvetu z zdravnikom. Vaša prisotnost na posvetu je lahko prav tako koristna. Morda si boste zapomnili druge stvari ali pa se osredotočili na druge podrobnosti, o katerih se lahko pogovorite kasneje. Prav tako lahko vprašate zdravnika o tem, kako bo zdravljenje vplivalo na vajini življenji glede nudenja oskrbe in psiholoških učinkov.

Diagnoza in zdravljenje sta lahko zelo čustvena za vse vpletene. Zdravljenje raka je intenzivno, vaše življenje pa se lahko v trenutku spremeni. Vprašanja glede prognoze, učinkov zdravljenja in smrti se bodo pojavila. Kot prijatelj ali ljubljena oseba lahko stojite bolniku ob strani in poslušate. Ni vam treba imeti odgovorov.

Če čutite, da potrebujete pogovor, kontaktirajte svojega osebnega zdravnika ali zdravstveno osebje za podporo. Organizacije za pomoč pacientom prav tako nudijo pomoč družinskim članom ali prijateljem oseb, ki so zboleli za rakom.

### Podpora za partnerje

Diagnoza raka lahko postavi vaše razmerje na preizkušnjo. Pogosto pogovor postane bolj težaven zaradi časa in energije, ki ju zahteva zdravljenje. Lahko se odločite, da se o kakršnihkoli težavah pogovorite s terapevtom.

Doživljate lahko podobne ravni stresa, jeze in depresije kot vaš partner. Morda boste izčrpani, tako fizično kot čustveno. To je lahko posledica odgovornosti skrbi za partnerja in dodatnih nalog, ki jih imate v gospodinjstvu. Vzemite si čas zase in razmislite o svojih potrebah in željah.

Zdravljenje raka vašega partnerja lahko vpliva na vajino spolno življenje. Poizkusite se pogovoriti s svojim partnerjem o svojih občutkih. Obstaja mnogo oblik intimnosti. Bodita drug ob drugemu, dotikajta se, objemajta ali pa le skupaj sedita ali ležita.

Normalno je, da vas skrbi o tem, da boste ostali sami. Če čutite, da potrebujete pogovor, kontaktirajte svojega osebnega zdravnika ali duhovnega svetovalca. Organizacije za pomoč pacientom nudijo tudi podporo za partnerje. Prav tako vam lahko pomagajo najti ljudi ali organizacije, ki vam bodo pomagale s praktičnimi stvarmi, kot so pravna in finančna vprašanja.

## Na kastracijo odporen rak prostate

Na kastracijo odporen rak prostate je oblika raka prostate, ki se običajno razvije med zdravljenjem metastatske bolezni.

Rak prostate se lahko razširi na druge organe ali limfne vozle izven predela medenice. Temu pravimo metastatski rak prostate. Tumorjem v drugih organih ali limfnih vozlih pravimo metastaze. Vaš zdravnik vam bo morda svetoval zdravljenje metastatske bolezni s hormonsko terapijo.

Hormonska terapija ustavi proizvodnjo ali blokira delovanje androgenov. Temu pravimo kastracija. Ko je hormonska terapija učinkovita, ustavi rast tumorja. Učinki niso trajni in vodijo v na kastracijo odporen rak prostate. To se običajno zgodi 2 do 3 leta po začetku hormonske terapije. Na kastracijo odporen rak prostate je neozdravljiv.

Na kastracijo odporni tumorji prostate potrebujejo precej nižje ravni androgenov, da se razvijajo. To pomeni, da tudi ko vaše telo ne proizvaja skoraj nobenih androgenov, tumorji in metastaze še vedno rastejo. Za ta rak pravimo, da je odporen na kastracijo, ker se ne odziva na hormonsko kastracijsko zdravljenje.

Pri takšni obliki raka se raven prostatičnega specifičnega antigena (PSA) v krvi ponovno poviša. Zdravnik bo postavil diagnozo na kastracijo odpornega raka prostate, če so 3 testi v roku 3 tednov pokazali povečanje ravni PSA v krvi. Prav tako lahko postavi takšno diagnozo, če doživljate simptome, ki jih povzročajo rastoči tumorji ali metastaze.

Raziskave o na kastracijo odpornem raku prostate še potekajo in možnosti zdravljenja se hitro spreminjajo. To poglavje opisuje različne možnosti zdravljenja, o katerih se morate pogovoriti s svojim zdravnikom.

To poglavje predstavlja splošne informacije, ki niso prilagojene vašim specifičnim potrebam. Ne pozabite, da so specifični nasveti odvisni od vaše države in sistema zdravstvenega varstva.

## Podpora za na kastracijo odporen rak prostate

Diagnoza na kastracijo odpornega raka prostate vam lahko vzbudi občutke nemoči. Povzroča lahko občutke tesnobe, jeze, strahu ali celo depresije.

Za podporo povprašajte svojega zdravnika ali sestro v bolnišnici ali vprašajte svojega osebnega zdravnika. Posredovali vam bodo kontaktne informacije organizacij za pomoč pacientom ali drugih organizacij, ki vam lahko nudijo psihološko podporo ali praktično pomoč, kot denimo finančne nasvete.

### Podpora med hormonsko terapijo

Najbolj pogost stranski učinki hormonske terapije so ginekomastija in navali vročine. Za obvladovanje stranskih učinkov vam bo vaš zdravnik svetoval, da nadzorujete svojo težo in se izogibate alkoholnih pijač. Če doživljate navale vročine, lahko:

- nosite več slojev oblačil;
- nosite oblačila iz naravnih vlaken, denimo bombaža ali lana, ki dihajo;
- spite z več sloji lahkih odej, ki jih lahko po potrebi odstranite;

- se izogibate vročih kopeli, savn in masažnih kadi;
- se izogibate pekoče ali začinjene hrani;
- pijete veliko vode in s sabo nosite plastenko vode.

### Obvladovanje stranskih učinkov imunoterapije in kemoterapije

Če se morate zdraviti zaradi raka, boste doživljali neprijetne stranske učinke. Stranski učinki so običajni, njihovo obvladovanje pa vključuje tudi terapije za njihovo lajšanje. Pomembno je, da zdravniku poveste o stranskih učinkih, ki jih imate.

Vsak dan si zapišite svoje simptome in jih poskušajte čim bolj natančno opisati. Zapišite, kako pogosto se pojavljajo in kako vplivajo na vaše vsakdanje življenje. V nekaterih primerih lahko zdravnik terapijo začasno ustavi, spremeni odmerek, ali celo ustavi zdravljenje.

Običajno je, da doživljate izčrpanost. To pomeni, da se počutite bolj utrujeno kot običajno, ste brez energije, imate težave s koncentracijo, težave pa ne minejo po spanju.

Če doživljate izčrpanost, vam bo morda pomagalo naslednje:

- zapišite si stvari, ki vam dajo energijo, nato pa jim čez dan ali teden namenite več časa;
- poiščite pomoč pri gospodinjskih opravilih, kot so pomivanje, čiščenje in vrtnarjenje;
- večkrat na dan si vzemite čas za krajši spanec;
- skušajte biti čim bolj aktivni; kratek sprehod vsak dan je boljši kot dolg sprehod enkrat na teden;
- ko načrtujete družabne aktivnosti, denimo izlet ali obisk, ne pozabite, da boste morda čez dan potrebovali čas za počitek; pogovorite se s svojo družino, prijatelji ali skrbnikom, da lahko pripravite načrt vnaprej; pomembno je, da jim poveste, kdaj ste utrujeni.
- S svojim zdravnikom se pogovorite, če načrtujete izlet v tujino. Zdravnik vam lahko svetuje o cepljenjih ali možnih omejitvah določenih zdravil. Ne pozabite preveriti zavarovanja za tujino.

Drugi pogosti stranski učinki vključujejo slabost, diarejo, visok krvni tlak in spremembe okusa. Spodaj so našteje stvari, ki jih lahko storite za shajanje s temi težavami.

Med zdravljenjem boste morda doživljali slabost, ki jo povzroča terapija, rast tumorja ali tesnoba zaradi vaše prognoze. Zdravnik vam bo morda predpisal zdravila za zmanjšanje slabosti.

Prav tako vam lahko pomaga naslednje:

- jejte več manjših obrokov čez cel dan, da dobite zadosti hranil;
- jejte malice;
- pijte manjše količine, vendar bolj pogosto, da dobite zadosti tekočine;
- poizkusite hladne jedi, če vam vroče povzročajo slabost;
- prosite nekoga, da kuha za vas, če je možno.

Še en stranski učinek zdravljenja je diareja. Diareja lahko povzroči dehidracijo, zato je pomembno naslednje:

- pijte več kot običajno;
- izogibajte se hrane, za katero mislite, da poslabša diarejo;

- ohranjajte analni predel čist, da preprečite vzdraženost;
- uporabite vlažilno kremo, če je analni predel vzdražen;
- prosite svojega zdravnika, naj vam predpiše zdravila za preprečevanje diareje.

Prav tako boste morda doživljali blag do zmeren dvig krvnega tlaka, še posebej zgodaj v procesu zdravljenja. To je normalno in se lahko obvladuje s standardno terapijo. Vaš zdravnik vam bo svetoval, če boste morali spremljati svoj krvni tlak in kako pogosto. Če čutite omotico ali imate glavobol, čim prej povejte svojemu zdravniku.

Kemoterapija lahko povzroči, da drugače doživljate okus hrane. Morda vam bodo nekatere jedi, ki so vam bile prej všeč, postale neljube. Najboljši način za določanje ljubih jedi je poizkušanje različnih jedi:

- pijete vodo pred hrano, da nevtralizirate svoj okus;
- če ima rdeče meso čuden okus, poizkusite belo meso ali ribe, ali pa obratno;
- če imajo vroče jedi čuden okus, poizkusite hladne, ali pa obratno;
- poizkusite uporabljati več začimb, ali pa manj;
- uporabite plastične vilice in nož, če ima hrana okus po kovini.

### Podpora med zdravljenjem z radioterapijo

Običajno lahko med zdravljenjem z radioterapijo opravljate svoje vsakdanje aktivnosti. Zdravljenje lahko zaradi vsakodnevnih obiskov bolnišnice povzroča izčrpanost ter vpliva na vaša spodnja sečila in črevesje.

Obsevanje lahko vpliva na vašo kožo. Za nego kože lahko storite naslednje:

- ne praskajte ali drgnite prizadetega predela;
- vprašajte svojega zdravnika ali sestro, katero kremo priporočajo za vzdraženo kožo;
- ne izpostavljajte se soncu;
- uporabite kremo za sončenje z visokim faktorjem;
- nosite ohlapna oblačila iz naravnih vlaken, denimo iz bombaža ali lana;
- vsak dan se umijte z blagim milom in mlačno vodo;
- nežno posušite kožo po umivanju;
- ne hodite v savno.

### Nasveti glede življenjskega sloga

Pomembno je, da vzdržujete zdrav življenjski slog med zdravljenjem. Potrudite se in redno telovadite. Najdite aktivnost, v kateri uživate. Če imate dvome o tem, kaj lahko delate, prosite svojega zdravnika, naj vas napoti k fizioterapevtu.

Potrudite se imeti uravnoteženo dieto s primernimi količinami zelenjave, sadja in mlečnih izdelkov. Prav tako jejte jedi s škrobom, kot so kruh, krompir, riž ali testenine, in z beljakovinami bogate jedi, kot so meso, ribe, jajca ali stročnice. Poskušajte jesti manj sladkih, slanih in maščobnih jedi. Če imate kakršnakoli vprašanje, prosite svojega zdravnika, naj vas napoti k dietetiku.

## Psihološka podpora

Med zdravljenjem boste morda imeli skrbi glede prognoze, vplivu raka na vaše družabno ali finančno situacijo ali drugih temah.

Če se vam zdi, da se morate s kom pogovoriti, lahko svojega zdravnika prosite za napotnico k psihologu. Organizacija za pomoč pacientom lahko prav tako nudi podporo.

z zdravstveno ekipo se lahko pogovorite o možnih finančnih posledicah svojega zdravljenja; Morda vas lahko usmerijo k ljudem ali organizacijam, ki vam lahko nudijo nasvete o finančni situaciji ali celo finančno pomoč. Poleg tega vam lahko pomagajo poiskati pravne nasvete glede oporoke in sorodnih tem.

Zdravljenje lahko vpliva na vašo spolnost. Občutki depresije in izčrpanosti lahko prav tako negativno vplivajo na vaše spolno življenje. Pomembno je, da se s svojim partnerjem pogovorite o svojih občutkih. Obstaja mnogo oblik intimnosti. Če ne želite biti spolno aktivni, sta lahko s partnerjem le drug ob drugemu, se dotikata, objemata ali pa le skupaj sedita ali ležita.

Zaradi diagnoze raka se lahko vaš pogled na življenje spremeni; morda spoznate, da imate sedaj drugačne prioritete. To lahko vpliva na vaše delo ali razmerja ter vzbudi občutke zmedenosti in negotovosti. Pogovorite se z družino, prijatelji ali duhovnim svetovalcem o svojih občutkih in željah. Če vam ni prijetno o tej temi govoriti s svojimi bližnjimi, lahko vprašate zdravstveno osebje za napotnico za psihologa. Psiholog vam lahko da orodja, da se spopadete s temi občutki.

## Podpora za družino in prijatelje

Diagnoza raka ne vpliva le na bolnika, temveč tudi na njegove bližnje. Kot ljubljena oseba lahko nudite podporo na mnoge različne načine. Včasih lahko pomagate s praktičnimi opravili, kot so pranje perila, vrtnarjenje ali nakupovanje.

Prav tako ste lahko v veliko pomoč, če greste spremljate bolnika k zdravniku. Lahko mu ponudite prevoz do zdravnika ali pomoč pri oblikovanju vprašanj, ki jih mora postaviti na posvetu z zdravnikom. Vaša prisotnost na posvetu je lahko prav tako koristna. Morda si boste zapomnili druge stvari ali pa se osredotočili na druge podrobnosti, o katerih se lahko pogovorite kasneje. Prav tako lahko vprašate zdravnika o tem, kako bo zdravljenje vplivalo na vajini življenji glede nudenja oskrbe in psiholoških učinkov.

Diagnoza in zdravljenje sta lahko zelo čustvena za vse vpletene. Zdravljenje raka je intenzivno, vaše življenje pa se lahko v trenutku spremeni. Vprašanja glede prognoze, učinkov zdravljenja in smrti se bodo pojavila. Kot prijatelj ali ljubljena oseba lahko stojite bolniku ob strani in poslušate. Ni vam treba imeti odgovorov.

Če čutite, da potrebujete pogovor, kontaktirajte svojega osebnega zdravnika ali zdravstveno osebje za podporo. Organizacije za pomoč pacientom prav tako nudijo pomoč družinskim članom ali prijateljem oseb, ki so zboleli za rakom.

## Podpora za partnerje

Diagnoza raka lahko postavi vaše razmerje na preizkušnjo. Pogosto pogovor postane bolj težaven zaradi časa in energije, ki ju zahteva zdravljenje. Lahko se odločite, da se o kakršnihkoli težavah pogovorite s terapevtom.

Doživljate lahko podobne ravni stresa, jeze in depresije kot vaš partner. Morda boste izčrpani, tako fizično kot čustveno. To je lahko posledica odgovornosti skrbi za partnerja in dodatnih nalog, ki jih imate v gospodinjstvu. Vzemite si čas zase in razmislite o svojih potrebah in željah.

Zdravljenje raka vašega partnerja lahko vpliva na vajino spolno življenje. Poizkusite se pogovoriti s svojim partnerjem o svojih občutkih. Obstaja mnogo oblik intimnosti. Bodita drug ob drugemu, dotikajta se, objemajta ali pa le skupaj sedita ali ležita.

Normalno je, da vas skrbi o tem, da boste ostali sami. Če čutite, da potrebujete pogovor, kontaktirajte svojega osebnega zdravnika ali duhovnega svetovalca. Organizacije za pomoč pacientom nudijo tudi podporo za partnerje. Prav tako vam lahko pomagajo najti ljudi ali organizacije, ki vam bodo pomagale s praktičnimi stvarmi, kot so pravna in finančna vprašanja.

## Kako poiskati organizacijo za pomoč pacientom v bližini

Skupine za pomoč pacientom so lahko v veliko pomoč. Za skupino v bližini povprašajte svojega osebnega zdravnika, medicinsko sestro ali zdravnika v bolnišnici. Skupino za pomoč pacientom lahko poiščete tudi na spletu.

## Obvladovanje na kastracijo odpornega raka prostate

Če vam je zdravnik postavil diagnozo na kastracijo odpornega raka prostate, vam bo svetoval klinično pot oskrbe za obvladovanje simptomov in omogočanje daljšega življenja. Pomembno je, da se zavedate, da na kastracijo odpornega raka prostate ni mogoče pozdraviti.

Rak prostate se lahko obvladuje na naslednje načine:

- s terapijo antiandrogenov;
- s terapijo estrogena;
- s antagonisti adrenergičnih receptorjev;
- z novimi hormonskimi zdravili;
- z imunoterapijo;
- s kemoterapijo;
- z radioterapijo.

Ker se na kastracijo odporen rak prostate še vedno odziva na androgene, vam bo vaš zdravnik priporočil, da nadaljujete s hormonsko terapijo, da ohranjate raven testosterona nizko.

Pokaži podrobnejše informacije

Preberite več o obvladovanju na kastracijo odpornega raka prostate.

## Paliativna nega za rak prostate

Včasih je rak prostate neozdravljiv. Ko zdravljenje ni več učinkovito, vam bo zdravnik morda predlagal paliativno nego za lajšanje težav.

Paliativna nega je koncept oskrbe s ciljem optimiziranja kakovosti življenja, če je vaša bolezen neozdravljiva. Med paliativno nego multidisciplinarna ekipa nudi podporo vam in vašim bližnjim. Skupaj vam pomagajo pri fizičnih, psiholoških, družabnih in duhovnih težavah. Paliativna nega obsega obvladovanje simptomov in zdravljenje za lajšanje bolečin.

Ekipa za paliativno nego vam lahko zagotavlja oskrbo v bolnišnici ali doma. Še ena možnost je oskrba v hospicu. Hospic je ustanova, ki nudi nego v zadnji fazi vašega življenja.

Pogovorite se z ekipo za paliativno nego in svojo družino o svojih občutkih in željah. Pomembno se je pogovoriti o:

- vaših simptomih in koliko nelagodja povzročajo;
- možnosti pomoči, če je potrebna, za čiščenje, pomivanje ali kuhanje;
- finančnih vprašanjih;
- pravnih vprašanjih, denimo o vaši oporoki;
- če je karkoli, kar si želite storiti, ali kamor si želite iti; ekipa za paliativno nego vam bo pomagala s praktičnimi stvarmi, denimo z vozičkom, če ga potrebujete;
- kje si želite preživeti zadnje dneve svojega življenja: doma ali v hospicu; če želite biti doma, bo ekipa za paliativno nego preverila, ali je to mogoče;
- če se želite pogovoriti s kom, ki vam lahko nudi podporo, denimo s psihologom ali duhovnim svetovalcem.

### Vloga družine, prijateljev in partnerja

Kot ljubljena ali bližnja oseba imate pomembno vlogo v paliativni oskrbi. Pomagate lahko s praktičnimi opravili, kot so čiščenje, pomivanje ali kuhanje. Prav tako lahko pomagate ekipi za paliativno nego pri nudenju oskrbe za svojega partnerja, družinskega člana ali prijatelja. Vprašajte ekipo za paliativno nego o možnosti profesionalne oskrbe na domu, če se vam zdi, da jo potrebujete.

Če čutite, da potrebujete pogovor, povprašajte ekipo za paliativno nego, svojega osebnega zdravnika ali duhovnega svetovalca. Ekipa za paliativno nego vas prav tako lahko usmeri k ljudem, ki vam lahko pomagajo z vašimi občutki.

Organizacije za pomoč pacientom nudijo tudi podporo za partnerje, družinske člane ali prijatelje.

### Kako poiskati organizacijo za pomoč pacientom v bližini

Skupine za pomoč pacientom so lahko v veliko pomoč. Za skupino v bližini povprašajte svojega osebnega zdravnika, medicinsko sestro ali zdravnika v bolnišnici. Skupino za pomoč pacientom lahko poiščete tudi na spletu.

## Pogosta vprašanja o raku prostate

V meniju boste našli pregled pogostih vprašanj o raku prostate. Več informacij o teh temah lahko najdete na različnih straneh EAU z informacijami za paciente o raku prostate.

To poglavje predstavlja splošne informacije. Okoliščine se v različnih državah razlikujejo. Če imate kakršnakoli vprašanja ali skrbi glede svojega zdravja, se posvetujte s svojim zdravnikom.

### Splošna vprašanja

#### Kaj je rak prostate?

Rak prostate je maligni tumor na prostati. Obstaja več stadijev raka prostate. Vaše zdravljenje in izkušnje so odvisne od specifičnih lastnosti tumorja ter strokovnega znanja in izkušenj vaših zdravnikov.

V večini primerov se rak prostate razvija počasi in ne povzroča simptomov. Hitro rastoč rak prostate je bolj redek. Tveganja raka prostate se večja s starostjo. Povprečna starost, pri kateri je postavljena diagnoza raka prostate, je 69 let.

Rak prostate je najbolj pogost rak pri starejših moških v Evropi. Preživetje raka prostate v Evropi je relativno visoko in še vedno narašča.

#### Kaj je prostata?

Prostata je žleza, ki leži v spodnjem urinarnem traktu tik pod mehurjem in obdaja sečnico. Prostato najdemo samo pri moških. Izdeluje tekočino, ki skrbi za prenos semena. Vsebuje gladko mišičnino, ki iztisne seme med ejakulacijo.

Zdrava prostata je velikosti večjega oreha, njena prostornina je 15–25 mililitrov. S starostjo se žleza počasi povečuje.

#### Kaj so simptomi raka prostate?

V večini primerov je rak prostate asimptomatski, kar pomeni, da ni nobenih jasnih znakov, ki bi ga indicirali. V večini primerov simptome povzroča benigno povečanje prostate (BPP) ali okužba. Če simptome povzroča rak prostate, je to običajno znak, da je bolezen napredovala. Zaradi tega je pomembno, da se posvetujete z zdravnikom, ki vam bo razložil, kaj povzroča simptome. Simptomi lahko vključujejo:

- simptome sečil, kot so frekvenca odvajanja ali šibek tok seča;
- kri v seču;
- težave z erekcijo;
- uhajanje seča;
- izguba nadzora nad črevesjem;
- bolečine v bokih, hrbtu, prsih ali nogah;
- šibkost v nogah.

Bolečine v kosteh so lahko znak, da se je rak razširil po telesu. Temu pravimo metastatska bolezen.

## Kateri testi se lahko opravijo za diagnosticiranje raka prostate?

Najbolj pogosto orodje za odkrivanje raka prostate je merjenje vsebnosti prostatičnega specifičnega antigena (PSA) v krvi. Previsoka raven PSA indicira, da se celice v prostati obnašajo nenavadno. To je lahko posledica tumorja v prostati ali pa okužbe ali benignega povečanja prostate.

Vaš zdravnik bo uporabil te rezultate in na podlagi vaše starosti in družinske anamneze ocenil možnost oz. tveganje raka prostate. Če je tveganje visoko, bo morda opravil biopsijo tkiva prostate. S tem pregledom se potrdi, ali imate tumor ali ne. Z biopsijo se odvzame med 8 in 12 vzorcev tkiva prostate. Patolog nato analizira vzorce tkiva, da pomaga določiti diagnozo in nadaljnje zdravljenje.

## Kaj je merjenje PSA?

Rak prostate je običajno asimptomatski, vendar obstaja več znanih dejavnikov tveganja. Ti so višja starost, družinska anamneza raka prostate in vaša etničnost. V primeru povečanega tveganja za rakom prostate bo vaš zdravnik svetoval merjenje prostatičnega specifičnega antigena (PSA) v krvi. Temu pravimo merjenje PSA.

Glavna prednost merjenja PSA je ta, da se lahko pri moških, ki imajo povečano tveganje raka prostate, izvaja redno. To pomeni, da se tumor odkrije zgodaj, zaradi česar so možnosti ozdravitve boljše.

Glavna slabost merjenja PSA je ta, da odkrije tudi tumorje, ki ne bi povzročali resnih težav za zdravje. Zdravljenje teh tumorjev lahko povzroči neprijetne fizične stranske učinke. Poleg tega lahko diagnoza raka povzroči tesnobo in stres. Da preprečijo t.i. prekomerno zdravljenje, nekateri urologi nasprotujejo rednemu merjenju PSA za odkrivanje raka.

Pogovorite se s svojim zdravnikom o prednostih in slabostih merjenja PSA ter o primernosti merjenja za vas.

## Kako se tumorji prostate klasificirajo?

Tumorji na prostati se klasificirajo glede na stadij tumorja in stopnjo agresivnosti tumorskih celic. Stadij tumorja nam pove, do katere stopnje je napredoval tumor, ter ali se je rak razširil na limfne vozle ali druge organe.

Drug element klasifikacije je Gleasonov indeks. Gleasonov indeks odraža agresivnost rakavih celic in kako hitro tumor raste. Tumorji z visokim indeksom so bolj agresivni in težje ozdravljivi.

## Kako naj se pripravim na posvet?

Priprave na posvet so lahko zelo koristne. Vam in vašemu zdravniku bodo pomagale, da vam bolje odgovori na vaša vprašanja in skrbi. Sledi nekaj stvari, ki jih lahko poizkusite:

- zapišite si vprašanja, ki jih želite postaviti zdravniku; tako si boste lažje zapomnili stvari, ki vas zanimajo; če zapišete svoja vprašanja, tudi lažje uredite svoje misli;
- če je možno, pojdite na posvet z bližnjo osebo; dobro je imeti nekoga ob sebi, s komer se lahko pogovorite o tem, kar je zdravnik povedal; poleg tega si bosta verjetno zapomnila druge stvari;
- povprašajte zdravnika o specifični obliki raka prostate in možnostih zdravljenja;
- če zdravnik uporablja besede, ki jih ne razumete, ga prosite za razlago.

## Vprašanja glede zdravljenja

### Kako se zdravi rak prostate?

Vse odločitve o pravilni klinični poti zdravljenja za vas so sprejete po pozornem razmisleku o klasifikaciji tumorja, vaši prognozi, vašem splošnem zdravstvenem stanju, dostopnosti možnosti zdravljenja v vaši bolnišnici in vaših osebnih preferencah in vrednotah. Najbolj pomembna dejavnika za izbiro zdravljenja sta stadij in agresivnost bolezni. Rak prostate se lahko zdravi na naslednje načine:

- z radikalno prostatektomijo;
- z radioterapijo;
- s hormonsko terapijo;
- z aktivnim spremljanjem;
- s pozornim čakanjem;
- z novimi eksperimentalnimi tehnikami.

### Kaj je radikalna prostatektomija?

Radikalna prostatektomija je kirurški poseg, s katerim se odstrani celotna prostata in semenski mešički.

### Kaj je radioterapija?

Radioterapija je oblika zdravljenja raka prostate, s katero nadzorujemo in ubijemo rakave celice. Celice raka prostate so običajno občutljive na radioterapijo.

### Kaj je hormonska terapija?

Hormonska terapija za rak prostate skuša ustaviti proizvodnjo ali blokirati delovanje moških spolnih hormonov, ki povzročajo rast tumorja. Drugo ime za hormonsko terapijo je zdravljenje z deprivacijo androgenov (ZDA).

Za blokiranje delovanja hormonov, ki jim pravimo androgeni, vam bo vaš zdravnik predpisal zdravila antiandrogene. Proizvodnja androgenov se lahko odstrani s kirurško odstranitvijo mod ali z zdravili, ki povzročijo kemično kastracijo. Ko je hormonska terapija učinkovita, ustavi rast tumorja.

### Kaj je aktivno spremljanje?

Aktivno spremljanje je oblika zdravljenja raka prostate, pri katerem zdravnik na podlagi strogega urnika pregledov spremlja tumor in njegovo rast. Pri vsakem pregledu opravi nekaj testov, med drugim merjenje ravni prostatičnega specifičnega antigena (PSA) v krvi. Cilj je uporabiti druge možnosti zdravljenja, če se pojavijo znaki, da bolezen napreduje.

Aktivno spremljanje je klinična pot zdravljenja za zdravljenje lokaliziranega raka prostate. Če se je tumor razrasel izven prostate in v druga tkiva v spodnjih sečilih, bo zdravnik svetoval druga zdravljenja.

### Kaj je pozorno čakanje?

Pozorno čakanje je oblika zdravljenja raka prostate na podlagi simptomov. Cilj je uporabiti druge možnosti zdravljenja takrat, ko se pojavijo simptomi. Pozorno čakanje je del pristopa paliativne nege.

### Kaj je KKAP?

Kriokirurška ablacija prostate (KKAP) je eksperimentalna tehnika za zdravljenje raka prostate. To je minimalno invazivna operacija, pri kateri se tumorske celice ohladi na temperaturo pod ledišče in se jih tako ubije.

### Kaj je VIOU?

Visoko intenzivni osredotočeni ultrazvok (VIOU) je eksperimentalna tehnika za zdravljenje raka prostate. Uporablja energijo visoko frekvenčnih zvočnih valov, da segreje rakave celice in jih ubije.

### Kaj je fokalna terapija?

Fokalna terapija je izraz za več eksperimentalnih tehnik za uničevanje majhnih tumorjev v prostati, pri čemer se ne zdravi celotna prostata. Ker je zdravljenje usmerjeno neposredno na ciljne tumorske celice, je drugo tkivo v prostati ali spodnjih sečilih manj poškodovano.

### Kaj je na kastracijo odporen rak prostate in kako se obvladuje?

Na kastracijo odporen rak prostate je oblika raka prostate, ki se običajno razvije med zdravljenjem metastatske bolezni. Na kastracijo odporni tumorji prostate potrebujejo precej nižje ravni androgenov, da se razvijajo. To pomeni, da tudi ko vaše telo ne proizvaja skoraj nobenih androgenov, tumorji in metastaze še vedno rastejo. Za ta rak pravimo, da je odporen na kastracijo, ker se ne odziva na hormonsko kastracijsko zdravljenje.

Pomembno je, da se zavedate, da na kastracijo odpornega raka prostate ni mogoče pozdraviti. Namesto tega bo vaš zdravnik skušal zmanjšati velikost tumorjev. To vam bo omogočilo, da živite dlje in imate manj simptomov.

Raziskave o na kastracijo odpornem raku prostate še potekajo in možnosti zdravljenja se hitro spreminjajo. Vaš zdravnik bo morda priporočil naslednje:

- nova hormonska zdravila;
- kemoterapijo;
- imunoterapijo.

### Kaj so nova hormonska zdravila?

Nova hormonska zdravila so zdravila za na kastracijo odporen rak prostate, ko standardno hormonsko zdravljenje ni več učinkovito. Najbolj pogosta hormonska zdravila za rak prostate sta abirateron in enzalutamid.

### Kaj je kemoterapija?

Kemoterapija je oblika zdravljenja raka prostate, ki uporablja kemikalije za uničevanje rakavih celice. Zdravila za kemoterapijo se injicirajo v krvni obtok in napadejo rakave celice po celem telesu.

Lahko se uporabijo tudi neposredno na tumorju. Docetaksel je najbolj pogosto uporabljeno kemoterapevtsko zdravilo za zdravljenje raka prostate.

### **Kaj je imunoterapija?**

Imunoterapija je oblika zdravljenja, ki uporablja vaš lasten imunski sistem za boj proti tumorskim celicam. Pri imunoterapiji proti raku prostate se uporablja zdravilo sipuleucel-T.

## Vprašanja glede podpore

### Kakšen je vpliv raka prostate na moje življenje?

Diagnoza raka ima velik vpliv na vaše življenje in življenje vaših bližnjih. Povzroča lahko občutke tesnobe, negotovosti, strahu ali celo depresije. Zdravljenje raka je intenzivno in bo vplivalo na vaše delo in vaše družabno življenje. Za podporo povprašajte svojega zdravnika ali sestro v bolnišnici ali svojega osebnega zdravnika. Posredovali vam bodo kontaktne informacije organizacij za pomoč pacientom ali drugih organizacij, ki vam lahko nudijo psihološko podporo ali praktično pomoč, kot denimo finančne nasvete.

Med zdravljenjem boste morda imeli skrbi glede prognoze, vplivu raka na vaše delo, družabno življenje ali finančno situacijo. Večina ljudi, ki je zbolela za rakom, ali so za rakom zboleli njihovi bližnji, se bo verjetno obremenjevala s temi skrbmi. Zdravnika lahko prav tako vprašate o psihološki podpori, če mislite, da se morate s kom pogovoriti. Organizacija za pomoč pacientom lahko prav tako nudi podporo.

Med zdravljenjem ne boste hodili v službo. Pogovorite se s svojim nadrejenim o najboljšem načinu vrnitve na delo. Morda bi lahko delali le za polovičen delovni čas ali pa na drugem položaju.

z zdravstveno ekipo se lahko pogovorite o možnih finančnih posledicah svojega zdravljenja; Morda vas lahko usmerijo k ljudem ali organizacijam, ki vam lahko nudijo nasvete o finančni situaciji ali celo finančno pomoč.

Zdravljenje raka lahko vpliva na vašo spolnost. Po radikalni prostatektomiji boste morda imeli erektilno disfunkcijo. Hormonska terapija lahko zmanjša vašo željo po spolnosti. Občutki depresije in izčrpanosti lahko prav tako negativno vplivajo na vaše spolno življenje. Pomembno je, da se s svojim partnerjem pogovorite o svojih občutkih. Obstaja mnogo oblik intimnosti. Če vam je težko biti spolno aktivni, sta lahko s partnerjem le drug ob drugemu, se dotikata, objemata ali pa le skupaj sedita ali ležita.

### Kaj če je moj rak prostate neozdravljiv?

Včasih je rak prostate neozdravljiv. Z zdravnikom se lahko pogovorita o paliativni negi.

Paliativna nega je koncept oskrbe s ciljem optimiziranja kakovosti življenja, če je vaša bolezen neozdravljiva. Med paliativno nego multidisciplinarna ekipa nudi podporo vam in vašim bližnjim. Skupaj vam pomagajo pri fizičnih, psiholoških, družabnih in duhovnih težavah. Paliativna nega obsega obvladovanje simptomov in zdravljenje za lajšanje bolečin.

### Kje lahko najdem podporo in druge vire informacij?

Kontaktirajte lokalno organizacijo za pomoč pacientom za podporo in več informacij glede svoje bolezni ali praktičnih vprašanj. Povprašajte svojega zdravnika ali sestro v bolnišnici ali svojega osebnega zdravnika o skupinah za pomoč pacientom v bližini. Skupino za pomoč pacientom lahko poiščete tudi na spletu. A ne pozabite: niso vse informacije, ki jih najdete na spletu, zanesljive.

### **Imam sorodnika ali prijatelja, ki ima rak prostate; kako mu lahko pomagam?**

Diagnoza raka ne vpliva le na bolnika, temveč tudi na njegove bližnje. Podpore lahko nudite na mnoge različne načine. Včasih lahko pomagate s praktičnimi opravili, kot so pranje perila, vrtnarjenje ali nakupovanje.

Prav tako ste lahko v veliko pomoč, če greste spremljate bolnika k zdravniku. Lahko mu ponudite prevoz do zdravnika ali pomoč pri oblikovanju vprašanj, ki jih mora postaviti na posvetu z zdravnikom. Vaša prisotnost na posvetu je lahko prav tako koristna. Morda si boste zapomnili druge stvari ali pa se osredotočili na druge podrobnosti, o katerih se lahko pogovorite kasneje. Prav tako lahko vprašate zdravnika o tem, kako bo zdravljenje vplivalo na vajini življenji glede nudenja oskrbe in psiholoških učinkov. Organizacija za pomoč pacientom lahko pomagajo tudi pri bolj praktičnih stvareh in finančni podpori.

### **Imam sorodnika ali prijatelja, ki ima rak prostate; kje lahko dobim podporo?**

Diagnoza in zdravljenje raka sta lahko zelo čustvena. Zdravljenje raka je intenzivno, vaše življenje pa se lahko v trenutku spremeni. Pojavijo se lahko vprašanja glede prognoze, učinkov zdravljenj in celo možnosti smrti. Kot sorodnik ali prijatelj lahko stojite bolniku ob strani in poslušate. Ni vam treba imeti odgovorov.

Če čutite, da potrebujete pogovor, kontaktirajte svojega osebnega zdravnika ali zdravstveno osebje za podporo. Organizacije za pomoč pacientom prav tako nudijo pomoč družinskim članom ali prijateljem oseb, ki so zboleli za rakom.

### **Moj partner ima raka prostate; kje lahko dobim podporo?**

Diagnoza raka lahko postavi vaše razmerje na preizkušnjo. Pogosto pogovor postane bolj težaven zaradi časa in energije, ki ju zahteva zdravljenje. Lahko se odločite, da se o kakršnihkoli težavah pogovorite s terapevtom.

Doživljate lahko podobne ravni stresa, jeze in depresije kot vaš partner. Morda boste izčrpani, tako fizično kot čustveno. To je lahko posledica odgovornosti skrbi za partnerja in dodatnih nalog, ki jih imate v gospodinjstvu. Vzemite si čas zase in razmislite o svojih potrebah in željah.

Zdravljenje raka vašega partnerja lahko vpliva na vajino spolno življenje. Poizkusite se pogovoriti s svojim partnerjem o svojih občutkih. Obstaja mnogo oblik intimnosti. Bodita drug ob drugemu, dotikajta se, objemajta ali pa le skupaj sedita ali ležita.

Normalno je, da vas skrbi o tem, da boste ostali sami. Če čutite, da potrebujete pogovor, kontaktirajte svojega osebnega zdravnika ali duhovnega svetovalca. Organizacije za pomoč pacientom nudijo tudi podporo za partnerje.

## **Kako poiskati organizacijo za pomoč pacientom v bližini**

Skupine za pomoč pacientom so lahko v veliko pomoč. Za skupino v bližini povprašajte svojega osebnega zdravnika, medicinsko sestro ali zdravnika v bolnišnici. Skupino za pomoč pacientom lahko poiščete tudi na spletu

## Avtorji

Tukaj je seznam vseh ljudi, ki so prispevali k tem informacijam o raku prostate za paciente.



### **Dr. Roderick van den Bergh**

Dr. Roderick van den Bergh (Utrecht, Nizozemska) je specializant urologije v zadnjem letu. Svojo doktorsko disertacijo o aktivnem spremljanju raka prostate z nizko stopnjo tveganja je opravil v okvirju Evropske randomizirane študije preverjanja za rak prostate (European Randomized Study of Screening for Prostate Cancer, ERSPC) v Rotterdamu na Nizozemskem. Leta 2015 je začel svojo subspecializacija v urološki onkologiji v Melbournu v Avstraliji. Je aktiven član Evropskega združenja urologov.



### **Prof. dr. Zoran Culig**

Prof. Zoran Culig (Innsbruck, Avstrija) je izredni profesor molekularne patologije na Zdravstveni univerzi v Innsbrucku. Diplomlo iz medicine je prejel na Univerzi v Zagrebu, na Hrvaškem, leta 1990. Njegovo raziskovalno področje zanimanja vključuje molekularno endokrinologijo napredovalega raka prostate in razvoj novih eksperimentalnih terapij za zaviranje androgenskih receptorjev in signaliziranje interlevkina-6.

Od leta 2012 je prof. Culig direktor Evropskega združenja za urološke raziskave (European Society for Urological Research – ESUR) in član upravnega odbora Združenja za osnovne urološke raziskave (Society for Basic Urological Research – SBUR) že od leta 2002. Je znanstveni urednik številnih strokovnih revij, vključno z Svetovno revijo urologije (World Journal of Urology)



### **Prof. dr. Louis Denis**

Prof. Louis Denis (Antwerp, Belgija) je postal direktor Onkološkega centra v Antwerpu, Belgiji, februarja 1998 po dolgi karieri akademskega urologa, specializiranega za urološko onkologijo. Po zaključenem izobraževanju na Zdravstvenem kolidžu v Virginiji leta 1964 se je pridružil urološkemu oddelku Mestne bolnišnice Antwerp in leta 1973 postal usklajevalni direktor, nato pa se leta 1978 pridružil Fakulteti Univerze Vrije v Bruslju kot profesor. Delal je kot predsednik ali član odbora v številnih narodnih in mednarodnih zdravstvenih organizacijah ter je soustanovitelj organizacije Europa Eumo, evropskega združenja za rak prostate. Njegovo bolj nedavne naloge vključujejo sodelovanje pri koordinaciji Evropske randomizirane študije preverjanja za rak prostate ERSPC in položaj direktorja v US TOO Belgija ter Onkološkega centra Antwerp. Prav tako je bil urednik ali sourednik več kot 50 knjig in monografij ter več kot 300 recenziranih člankov.



### **Prof. dr. Bob Djavan**

Prof. Djavan je diplomiral na Zdravstveni univerzi na Dunaju, v Avstriji, nato pa opravljal subspecializacijo v UT Southwestern v Dallasu. Trenutno je profesor urologije na Univerzi na Dunaju in Univerzi v New Yorku (NYU).

Prof. Djavan je odgovoren za srečanja EAU v centralni Evropi (CEM), srečanja EAU v jugozahodni Evropi (SEEM) in srečanja EAU v baltskih državah. Poleg tega je član znanstvenega odbora Evropskega združenja urologov (EAU).

Prof. Djavan je delal kot podpredsednik oddelka za urologijo na Univerzi na Dunaju, sopredsednik oddelka za urologijo na Univerzitetni bolnišnici za veterane v New Yorku in direktor za minimalno invazivno zdravljenje raka prostate na Univerzi v New Yorku. Napisal je več kot 280 člankov in preko 40 poglavij knjig, hkrati pa je uredil in souredil mnogo učbenikov za urologijo. Je tudi član uredniškega odbora preko 20 znanstvenih revij ter gostujoči profesor na več kot 35 univerzah po celem svetu.

Trenutno je predsednik regionalne pisarne Evropskega združenja urologov (EAU) in član uprave Evropskega združenja onkoloških urologov (ESOU).



**G. Paul Enders**

G. Paul Enders je podpredsednik organizacije Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V. (BPS), nacionalne organizacije za pomoč pacientom z rakom prostate v Nemčiji. Je tudi član odbora za nemške smernice glede raka prostate in sourednik Nemških smernic za paciente z rakom prostate.



**G. Enzo Federico**

G. Enzo Federico (Trst, Italija) je diplomiral iz zdravstvene nege leta 1983 ter med septembrom 1995 in februarjem 1996 delal kot zdravstveni tehnik v bolnišnici Univerze v Palermu. Od aprila 1996 do danes je zaposlen na oddelku za urologijo na Univerzi v Trstu.

Specializiran je za uro-ginekološko rehabilitacijo medeničnega dna ter stomaterapijo. Opravil je več podiplomskih izobraževanj na področju urinarne in fekalne inkontinence na Nacionalni šoli za zdravstveno nego (A.I.STO.M) in Federazione Italiana Incontinenti (FINCO) ter leta 2011 prejel svoj akademski magistrski naziv za upravljanje organizacij zdravstvenega varstva.

Od 2010 do 2014 je delal kot svetovalec v upravi A.I.U.R.O. (Associazione Infermieri di Urologia Ospedaliera). Trenutno je zaposlen kot glavni zdravstveni tehnik v Laboratoriju za urodinamske preiskave, nevro-urologijo in urološko onkologijo.



**G. Günter Feick**

G. Günter Feick je član usmerjevalnega odbora Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V. (BPS), nacionalne organizacije za pomoč pacientom z rakom prostate v Nemčiji. Poleg tega koordinira projektni odbor Evropske koalicije pacientov z rakom prostate, Europa UOMO. Dr. Feick je zbolel za rakom prostate.



### **Izredni prof. Pirus Ghadjar**

Izredni prof. Pirus Ghadjar (Berlin, Nemčija) je specialist radioterapije, onkolog. Izobraževal se je na Charité Universitätsmedizin Berlin v Nemčiji, kjer je leta 2006 prejel svoj zdravniški naziv. Specializiral se je v radioterapevtski onkologiji na Univerzi v Bernu v Švici, kjer je leta 2011 zaključil svojo specializacijo.

Za raziskovalno subspecializacijo na Memorial Sloan Kettering Cancer Center, New York, ZDA, je leta 2012 prejel nagrado Švicarske nacionalne znanstvene fundacije (SNSF). Je vodja mednarodnega randomiziranega preizkusa SAKK 09/10 in od leta 2013 dela kot svetovalec za Radioterapevtsko onkologijo na Charité Universitätsmedizin v Berlinu. Njegove raziskave se osredotočajo na urološko onkologijo s posebnim zanimanjem za rak prostate. Trenutno je Ghadjar član Akademske skupine mladih urologov organizacije EAU, oddelek za rak prostate.



### **Dr. Alexander Kretschmer**

Dr. Alexander Kretschmer (München, Nemčija) je raziskovalni sodelavec in specializant urologije na Univerzitetni bolnišnici Univerze Ludwig-Maximilians (LMU) v Münchnu. Svoj dodiplomski študij medicine je zaključil na LMU leta 2012, preden je začel svoje osnovno urološko usposabljanje. Doktorat je prejel leta 2013 na Tehnični univerzi v Münchnu. Njegova klinična in raziskovalna področja zanimanja so funkcionalni in rekonstruktivne težave spodnjih sečil ter urološka onkologija s posebnim zanimanjem za rak prostate.

Dr. Kretschmer je član narodnih in mednarodnih združenj in recenzent različnih revij, vključno z revijami Nevrologija in urodinamika (Neurourology and Urodynamics) in Mednarodna revija za urologija (International Journal of Urology).



### **Prof. dr. Nicolas Mottet**

Profesor dr. Nicolas Mottet, dr. med. (Saint-Étienne, Francija) je vodja oddelka za urologijo v Univerzitetni bolnišnici in profesor kirurgije na Univerzi Jean Monnet v Saint-Etienne v Franciji. Je specialist za kirurgijo, urologijo in internistična onkologija. Je predsednik delovne skupine EAU za smernica raka prostate, sekretar urološke skupine Francoske federacija centrov proti raku in soustvarjalec smernic za raka prostate organizacije SIOG.

Koordiniral je podskupino za rak penisa in testisov (Francosko urološko združenje, 2000–2008). Objavil je več kot 140 recenziranih člankov in opravil številne predstavitve in predavanja. Je član uredniškega odbora Evropske urološke revije in recenzent številnih priznanih revij, vključno z Medicinsko revijo Nove Anglije (New England Journal of Medicine).

Je član znanstvenih svetovalnih odborov številnih mednarodnih farmacevtskih podjetij. Koordiniral ali sodeloval je v več kot 35 kliničnih študijah in prejel več nacionalnih nagrad. Je član AUA, EAU, AFU, ASCO, ESMO in SIOG.



### **Dr. Bernardo Rocco**

Bernardo Rocco, dr. med. (Milano, Italija) se je izobraževal na Medicinski šoli na Univerzi v Milanu, kjer je leta 1998 diplomiral z odliko. Svojo specializacijo je z odliko zaključil na področju urologije na Univerzi v Milanu leta 2003. Zaposlen je kot specialist urolog v Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico v Milanu.

Je mednarodni znanstveni direktor organizacije The Global Robotics Institute of Celebration Health. V več bolnišnicah v Italiji je bil mentor za robotiko. Je klinični inštruktor na Univerzi v Centralni Floridi.

Njegova klinična in znanstvena zanimanja vključujejo urološko onkologijo in robotsko kirurgijo, še posebej diagnozo in zdravljenje raka prostate. Je član mnogih narodnih in mednarodnih medicinskih združenj ter član uprave ESOU.

Objavil je več kot 150 člankov v narodnih in mednarodnih revijah na vseh področjih urologije in še posebej o temi raka prostate.



**Ga. Maria Russo**

Ga. Maria Russo (Orbassano, Turin, Italija) je klinična medicinska sestra že od leta 1988. Leta 1998 je dobila naziv enterostomalne terapevtke na univerzitetnem oddelku urologije na Bolnišnici St. Louis Gonzaga v Orbassano, Turin. Je učiteljica na Fakulteti za zdravstveno nego Univerzitetnega centra iste bolnišnice. Do leta 2012 je bila podpredsednica Aiuro (Italijansko združenje medicinskih sester za urologijo), za katerega je organizirala kongrese in tečaje usposabljanja o katetrizacijisečnega mehurja ter zapletih in obvladovanju stome. Pogosto sodeluje na konferencah kot govornica, kjer predstavlja, kako lahko nudimo pomoč pacientom z urološkimi težavami.

### **Sodelovanje pacientov**

Poleg strokovnjakov za zdravstvo so v pripravi teh informacij za paciente sodelovati tudi bolniki z rakom prostate. Kritično so pregledati informacije in poskrbeli, da je razumljivo za splošno javnost. Poskrbeli so, da so informacije vsebovale odgovore na vprašanja, ki so jih imeli sami med svojo diagnozo, zdravljenjem in nadaljnjimi pregledi. Zaradi razlogov zasebnosti imena bolnikov niso razkrita.