



CO WARTO WIEDZIEĆ O RAKU PROSTATY



**SZPITAL
NA KLINACH**
Grupa Neo Hospital



WPROWADZENIE

Rak prostaty to choroba, która z każdym rokiem dotyka coraz większej liczby mężczyzn, niosąc ze sobą wyzwania fizyczne, emocjonalne i społeczne. Na szczęście rozwój medycyny oraz nowoczesnych technologii diagnostycznych sprawiają, że dziś mamy coraz więcej narzędzi do skutecznego kontrolowania tej choroby. Dzięki postępom w diagnostyce, leczenie raka prostaty jest możliwe, a wykrycie go we wczesnym stadium daje realną szansę na pełne wyleczenie.

Listopad – międzynarodowy miesiąc męskiej profilaktyki zdrowotnej – jest doskonałą okazją, by przypomnieć mężczyznom o znaczeniu regularnych badań urologicznych. Często to właśnie one są kluczowym elementem wczesnego wykrycia tego najczęściej występującego nowotworu złośliwego u mężczyzn. Wczesna diagnoza znacząco zwiększa szanse na sukces leczenia – szacuje się, że aż 90% przypadków zdiagnozowanych odpowiednio wcześnie można całkowicie wyleczyć.

Ten ebook jest kompleksowym przewodnikiem, który ma na celu nie tylko przekazać wiedzę o raku prostaty, ale również wesprzeć zarówno pacjentów, jak i ich bliskich w radzeniu sobie z emocjonalnymi i praktycznymi wyzwaniami związanymi z chorobą. Rak prostaty to nie tylko diagnoza – to cała gama emocji, nowych decyzji i potrzeb, które wpływają na codzienne życie zarówno chorego, jak i jego rodziny. Ta publikacja dostarcza zrozumienia dla tych procesów, oferując konkretne wskazówki, jak poruszać się po trudnej ścieżce diagnozy, leczenia oraz emocjonalnych aspektów terapii.

Ebook ta stanowi kompendium aktualnej wiedzy na temat raka gruczołu krokowego, poruszając szeroki zakres zagadnień – od profilaktyki, przez diagnostykę, aż po nowoczesne metody leczenia. Dzięki niej poznasz kluczowe informacje na temat symptomów raka prostaty, dowiesz się, jakie badania należy wykonać w ramach profilaktyki oraz jakie dostępne są formy terapii. Uzyskasz również praktyczne wskazówki, jak radzić sobie z wyzwaniami, które mogą pojawić się w trakcie leczenia.

Publikację tę polecamy nie tylko mężczyznom, którzy już zmagają się z problemami prostaty, ale także wszystkim, którzy pragną zadbać o swoje zdrowie i zapobiec potencjalnym trudnościom. Jest ona również cennym źródłem wsparcia dla pacjentów z rakiem prostaty, którzy chcą w pełni świadomie uczestniczyć w procesie leczenia. Dzięki zgłębieniu wiedzy o chorobie, jej przebiegu i nowoczesnych opcjach terapeutycznych, chorzy mogą czuć się pewniej i aktywnie współpracować z lekarzami w wieloetapowym, czasami długotrwałym procesie leczenia. Dla osób wspierających pacjentów, lektura tego ebooka może być pomocna w zrozumieniu wyzwań, z którymi zmagają się ich bliscy, oraz w rozwijaniu umiejętności, które pozwolą im udzielić skutecznego wsparcia, które jest tak ważne w procesie zdrowienia.





CZYM JEST PROSTATA?

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



JAKIE SĄ PRZYCZYNY ROZWOJU RAKA PROSTATY?

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

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



JAKIE SĄ OBJAWY RAKA PROSTATY?

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

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

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





JAK WYKRYĆ RAKA PROSTATY?

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



CO TO JEST BADANIE PSA?

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



CZY POWIĘKSZONA PROSTATA TO RAK?

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



CZY RAK PROSTATY JEST DZIEDZICZNY?

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



DO JAKIEGO LEKARZA UDAĆ SIĘ, KIEDY PODEJRZEWAMY RAKA PROSTATY?

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



JAK LECZY SIĘ RAKA PROSTATY?

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

AKTYWNA OBSERWACJA

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

RADIOTERAPIA I BRACHYTERAPIA

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

LECZENIE OPERACYJNE

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

HORMONOTERAPIA

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

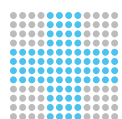


JAK WYGLĄDA OPERACJA RAKA PROSTATY Z ROBOTEM?

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

KORZYŚCI Z PRZEPROWADZENIA ZABIEGU METODĄ ROBOTYCZNĄ

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





CZY OPERACYJNE LECZENIE RAKA PROSTATY WPŁYWA NA POTENCJĘ?

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

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

CZY PO LECZENIU OPERACYJNYM MOGĄ WYSTĄPIĆ PROBLEMY Z NIETRZYMANIEM MOCZU?

U pacjentów będących po [operacyjnym usunięciu raka prostaty](#) mogą pojawić się problemy z prawidłowym trzymaniem moczu po zabiegu ale warto pamiętać, że ten rodzaj dysfunkcji nie dotyczy wszystkich operowanych mężczyzn i w większości przypadków ma charakter przejściowy i odwracalny. Najlepsze efekty w zakresie prawidłowego, pooperacyjnego trzymania moczu przypisuje się aktualnie operacjom usunięcia raka prostaty z wykorzystaniem robota który pozwala na zachowanie zwieracza zewnętrznego cewki moczowej, odpowiedzialnego za prawidłowe trzymanie moczu.

Zgodnie z badaniami ok. 80% pacjentów operowanych z powodu raka prostaty z wykorzystaniem robota trzyma mocz już do miesiąca po operacji, a po roku wynik ten wynosi ok. 96%. Warto pamiętać, że podczas zabiegu operacyjnego usunięcia raka prostaty może dojść do mechanicznego uszkodzenia zwieracza cewki moczowej i niestety w tym przypadku wiąże się to z całkowitym i nieodwracalnym nietrzymaniem moczu, które można leczyć jedynie poprzez wszczepienie sztucznego zwieracza cewki moczowej.

ILE DNI SPĘDZA SIĘ W SZPITALU PO OPERACJI RAKA PROSTATY?

Choć zabieg radykalnej prostatektomii z użyciem robota lub laparoskopowy jest dużo mniej inwazyjny niż tradycyjne operacje otwarte, to tak jak każda interwencja chirurgiczna wymaga hospitalizacji. Długość pobytu w szpitalu uzależniona jest od rozległości zabiegu jak również od ogólnego stanu zdrowia pacjenta. Hospitalizacja mężczyzn po zabiegu radykalnej prostatektomii trwa ok. 3-4 dni, ale oczywiście długość okresu hospitalizacji w zależności od stanu zdrowia pacjenta może zostać odpowiednio wydłużona.

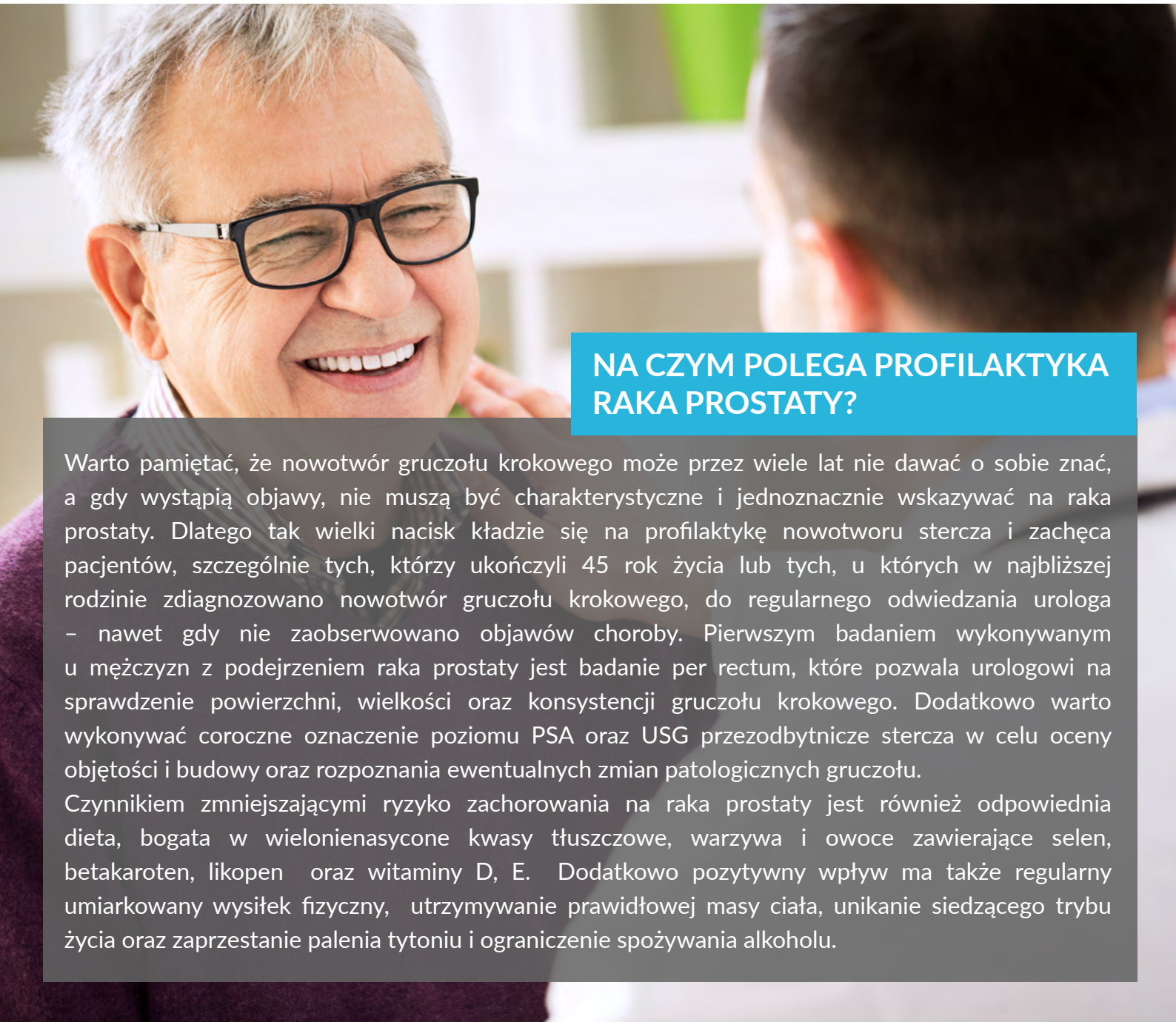
Chcesz dowiedzieć się więcej na temat operacji raka prostaty?
Skontaktuj się z Indywidualnym Opiekunem Pacjenta: [+48 785 050 531](tel:+48785050531)





ILE TRWA REKONWALESCENCJA I REHABILITACJA PO OPERACJI RAKA PROSTATY?

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



NA CZYM POLEGA PROFILAKTYKA RAKA PROSTATY?

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

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





RAK PROSTATY
- EMOCJONALNE
ASPEKTY CHOROBY

cbt
centrum



DIAGNOZA - PUNKT ZWROTNY

Rak prostaty to diagnoza, która zmienia życie. Dotyka nie tylko ciała, ale też wnętrza osoby chorej i jego bliskich. Ta choroba niesie ze sobą głębokie emocjonalne doświadczenia, które mogą być przytłaczające. Od strachu przed przyszłością po poczucie bezradności – każdy krok w procesie leczenia wymaga ogromnej siły psychicznej i emocjonalnego wsparcia. W tym poradniku znajdziesz praktyczne rady i wsparcie, które mogą pomóc Ci przejść przez ten trudny czas.

Kiedy słyszymy „rak prostaty,” świat jakby się zatrzymuje. Nagle wszystko staje się inne. Niezwykle ważne jest, aby zrozumieć, że emocje, które pojawiają się w tej chwili – lęk, niepokój, zagubienie – są całkowicie naturalne. Diagnoza raka prostaty wywołuje lęk o przyszłość, o zdrowie i o to, jak zmieni się życie. W takiej chwili pomocne jest skupienie na rzeczach, które można kontrolować: zdobywanie wiedzy o chorobie i leczeniu, konsultacje z lekarzami, rozmowy z bliskimi. Wiedza i zrozumienie sytuacji pozwala wyjść naprzeciw niepewności i odzyskać poczucie bezpieczeństwa.



JAK ZADBAĆ O SIEBIE PO DIAGNOZIE? O CZYM PAMIĘTAĆ?

Zbierz informacje: ustal, jaki jest dokładny rodzaj i zaawansowanie nowotworu, jakie opcje leczenia są dostępne i jakie są ich możliwe skutki uboczne.

Przygotuj się do wizyt lekarskich: spisuj pytania, a także rozważ obecność kogoś bliskiego podczas rozmowy z lekarzem. Obecność bliskiej osoby pomaga zapamiętać szczegóły i może przynieść poczucie wsparcia.

Pozwól sobie czuć to, co czujesz. Diagnoza raka gruczołu krokowego to niecodzienna i trudna sytuacja. Masz prawo odczuwać w niej różne, także sprzeczne emocje – lęk, nadzieję, przygnębienie, złość. Daj sobie prawo do tego, żeby je czuć, okazywać i mówić o nich. Unikanie emocji, próby zagłuszania ich i udawania, że nic się nie dzieje, mogą dawać tymczasową ulgę, ale ostatecznie pogarszają samopoczucie.

Dbaj o społeczną sieć wsparcia. U niektórych pacjentów informacja o rozpoznaniu nowotworu może wywołać niechęć do podejmowania kontaktów z rodziną, znajomymi, kolegami z pracy. Możesz potrzebować więcej przestrzeni dla siebie i swoich emocji, postaraj się jednak, by izolowanie się od innych nie weszło Ci w nawyk. Obecność bliskich ma znaczący wpływ na nasze samopoczucie, zdolność do radzenia sobie ze stresem i ogólną jakość życia.

Pamiętaj o tym, co było dla Ciebie ważne przed chorobą. W trakcie leczenia w Twoim życiu mogą nastąpić różne zmiany, ale warto, w miarę możliwości i po konsultacji z lekarzem prowadzącym, rozwijać własne pasje, pielęgnować zainteresowania, dbać o aktywność fizyczną.

Uważaj na pułapkę zamartwiania się. W sytuacji choroby naturalną reakcją jest niepokój i próby przygotowania się również na najgorsze scenariusze. Pamiętaj jednak, że spędzanie długich godzin na katastroficznych przewidywaniach przede wszystkim skutkuje obniżeniem nastroju. Nie próbuj za wszelką cenę nie dopuszczać do siebie pesymistycznych interpretacji, pamiętaj jednak, że stanowią one tylko pewien ograniczony zakres możliwych rozwiązań.

Pomyśl o wsparciu psychologicznym. Stres, poczucie niepewności i silne emocje, które mogą towarzyszyć rozpoznaniu, mogą być przytłaczające. Pomimo wsparcia ze strony rodziny i przyjaciół, warto rozważyć wizyty u psychologa lub psychoterapeuty, który poradzi między innymi, jak radzić sobie z lękowymi, katastroficznymi myślami, obniżyć poziom lęku, pomoże w zrozumieniu i oswojeniu ciężkich emocji.



WSPARCIE DLA PACJENTA – KLUCZOWA ROLA BLISKICH

Rodzina i przyjaciele odgrywają ogromną rolę w procesie leczenia i zdrowienia pacjenta. Często to partnerzy i najbliższa rodzina organizują codzienne obowiązki, towarzyszą w wizytach u lekarza, pomagają zrozumieć informacje medyczne, a co najważniejsze – są emocjonalnym wsparciem, które daje siłę w chwilach zwątpienia. Bliscy pomagają pacjentowi nie tylko w praktycznych aspektach życia, ale też pomagają radzić sobie z emocjami, służą wsparciem i słowem otuchy.

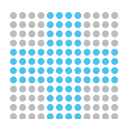
Jednak bycie wsparciem dla osoby z rakiem prostaty bywa również emocjonalnie wyczerpujące. Warto więc pamiętać, że opiekunowie sami potrzebują wsparcia, aby móc kontynuować opiekę. Pamiętaj, że opiekunowie mogą się czuć przytłoczeni, zestresowani, a nawet osamotnieni. Dlatego zadbaj o swoje zdrowie psychiczne, aby móc dalej wspierać ukochaną osobę.

PORADY DLA OPIEKUNÓW:

Podziel obowiązki: dzielenie się obowiązkami z innymi członkami rodziny lub przyjaciółmi może odciążyć głównego opiekuna.

Znajdź czas na odpoczynek: odrobina odpoczynku i chwila dla siebie jest niezbędna, aby dbać o siebie. Nie czuj wyrzutów sumienia z tego powodu.

Poszukaj wsparcia: rozmowa z innymi opiekunami, spotkania grup wsparcia lub rozmowa z psychologiem może przynieść ulgę. Znajdź miejsce, w którym możesz się wygadać, wypłakać i poczuć wsparcie.





AKCEPTACJA I OTWARTOŚĆ NA ZMIANY – KUCZ DO ZADOWOLENIA Z ŻYCIA

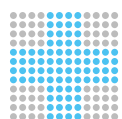
Rak prostaty wpływa na życie intymne pacjenta, co bywa tematem trudnym do rozmów i akceptacji. Skutki uboczne leczenia mogą wpłynąć na seksualność, a pacjent może odczuwać niepewność lub strach przed rozmową na ten temat. Seksualność jest ważnym aspektem życia, który ma wpływ na samopoczucie, bliskość i poczucie wartości. Dlatego otwarte podejście do zmian, rozmowa z partnerem oraz zrozumienie, że bliskość to także dotyk, czułość i zaufanie, które mogą pomóc w odbudowaniu intymnych relacji.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW I ICH PARTNERÓW:

Porozmawiaj z lekarzem o wpływie leczenia na życie seksualne: warto zdobyć wiedzę, która pomoże zaakceptować zmiany i znaleźć nowe sposoby na bliskość.

Bądź szczery z partnerem: otwarte rozmowy o swoich emocjach, potrzebach i trudnościach pomagają obojgu partnerom zrozumieć siebie nawzajem.

Szukaj innych form bliskości: skup się na dotyku, wspólnym spędzaniu czasu i wsparciu emocjonalnym. Seksualność to także uczucie bliskości, które można odnaleźć na wiele sposobów.



**SZPITAL
NA KLINACH**
Grupa Neo Hospital

Chcesz dowiedzieć się więcej na temat operacji raka prostaty?
Skontaktuj się z Indywidualnym Opiekunem Pacjenta: **+48 785 050 531**



WSPARCIE PSYCHICZNE I PRACA NAD POZYTYWNYM NASTAWIENIEM

Rak prostaty to walka, w której kluczową rolę odgrywa nie tylko leczenie fizyczne, ale także psychiczne nastawienie. Choroba ta często prowadzi do spadku nastroju, obniżenia samooceny, a czasem nawet depresji. Aby odzyskać radość życia, warto skupić się na małych krokach. Rozwój osobisty, znalezienie pasji i regularne kontakty z bliskimi mogą pomóc w odzyskaniu poczucia sensu i satysfakcji z życia.

WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW:

Dbaj o swoje zdrowie psychiczne: znajdź techniki relaksacyjne, które pomagają Ci się wyciszyć – czy to medytacja, spacer na świeżym powietrzu, czy też czas spędzany na czytaniu lub hobby.

Skup się na relacjach: spotkania z rodziną, przyjaciółmi, a nawet rozmowy z innymi pacjentami mogą dodać energii, inspiracji i dać poczucie wspólnoty.

Zaplanuj małe cele: nawet drobne cele jak regularne ćwiczenia, zdrowa dieta czy codzienna aktywność fizyczna pozwalają utrzymać poczucie kontroli nad życiem i wzmacniają ciało.





JAKOŚĆ ŻYCIA PACJENTÓW Z RAKIEM GRUCZOŁU KROKOWEGO

Jakość życia pacjenta, rozumiana jako harmonijne połączenie jego samopoczucia fizycznego, emocjonalnego i społecznego, jest fundamentem w procesie powrotu do zdrowia i codziennej walki z chorobą. Diagnoza raka prostaty często przynosi wyzwania, które wykraczają poza samą sferę fizyczną – wpływa na emocje, poczucie własnej wartości oraz relacje z innymi. Strefa intymna, związana z funkcjonowaniem układu moczowo-płciowego, bywa szczególnie trudna dla pacjentów, wywołując lęki, stres i niepewność, które mogą obniżać nastrój, a nawet prowadzić do depresji.

W obliczu tych trudności pacjent może starać się zadbać o swoją jakość życia na każdym etapie leczenia. Regularna aktywność fizyczna, rehabilitacja, zdrowa i zrównoważona dieta, a także troska o stan psychiczny są kluczowe nie tylko dla poprawy samopoczucia, ale też dla podtrzymania poczucia kontroli nad swoim zdrowiem.

Dbanie o te aspekty to krok w stronę odzyskania harmonii – umożliwia lepsze radzenie sobie ze stresem, a także wzmacnia naturalne siły obronne organizmu. Pozytywne nastawienie, chwile spędzone z bliskimi, relaks oraz czas na to, co sprawia przyjemność, mogą skutecznie wspierać równowagę psychiczną i podnieść jakość życia pacjenta w tej wymagającej drodze.

Opracowanie:
**Rak prostaty - emocjonalne
aspekty choroby**

Sebastian Walas
Psycholog, psychoterapeuta

Prostatektomia laparoskopowa z wykorzystaniem robota

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

Konsultacje online

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

Skorzystaj z konsultacji online!

Skontaktuj się z Indywidualnym Opiekunem Pacjenta:

+48 785 050 531

www.zabiegidavinci.pl
www.szpitalnaklinach.pl
www.cbt.pl

