

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

Ποιες Αλλαγές στον
Τρόπο Ζωής
Μπορούν Πραγματικά
να Βοηθήσουν;



Η ΠΡΟΛΗΨΗ
ΕΙΝΑΙ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ.
ΚΑΝΕ ΤΗΝ
ΠΡΩΤΗ ΚΙΝΗΣΗ.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Υιοθετήστε τη Μεσογειακή
δίαιτα, διατηρήστε φυσιολογικό
βάρος και περιορίστε το κρέας
και τα προστιθέμενα σάκχαρα.



ΑΣΚΗΣΗ

Εντάξτε τακτική, έντονη
σωματική δραστηριότητα
στην καθημερινότητά σας.



ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ

Η τακτική ουρολογική παρακολούθηση
παραμένει το πιο αξιόπιστο εργαλείο
έγκαιρης διάγνωσης.



ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ. ΠΡΟΛΑΒΕ. **ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕ.**



ΣΤΑΥΡΟΣ ΤΥΡΙΤΖΗΣ
MD, PhD, FEBU, FACS
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ-ΟΥΡΟΛΟΓΟΣ-ΑΝΔΡΟΛΟΓΟΣ

Η υγεία του ουροποιητικού
είναι θεμέλιο της ποιότητας ζωής.

Πρόληψη Καρκίνου Προστάτη: Ποιες Αλλαγές στον Τρόπο Ζωής Μπορούν Πραγματικά να Βοηθήσουν;

Πολλοί άνδρες αναρωτιούνται τι μπορούν να κάνουν καθημερινά για να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη, ακόμη και όταν δεν έχουν οικογενειακό ιστορικό της νόσου. Η ερώτηση είναι απολύτως εύλογη: ο καρκίνος του προστάτη είναι από τις πιο συχνές μορφές καρκίνου στους άνδρες, και η ενημέρωση για τους τρόπους πρόληψης αποτελεί σημαντικό βήμα για τη διαφύλαξη της υγείας.

Αξίζει να γνωρίζετε ότι, αν οι άνδρες ζήσουν αρκετά, οι περισσότεροι θα αναπτύξουν κάποια μορφή καρκινικών κυττάρων στον προστάτη τους. Περίπου το 80% των ανδρών ηλικίας 80 ετών και άνω ζουν με κάποιας μορφής καρκίνο προστάτη, συχνά χωρίς καν να το γνωρίζουν. Ωστόσο, μόνο ένα μικρό ποσοστό θα αναπτύξει μια επιθετική μορφή της νόσου που επηρεάζει την ποιότητα ζωής και το προσδόκιμο επιβίωσης.

Το πιο σημαντικό ερώτημα, λοιπόν, δεν είναι αν θα εμφανιστούν καρκινικά κύτταρα, αλλά ποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να καθυστερήσουν την εμφάνισή τους και να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης προχωρημένου καρκίνου προστάτη. Παρακάτω παρουσιάζουμε τρεις τομείς στους οποίους παρατηρησιακές μελέτες έχουν δείξει ότι μπορεί να υπάρχει όφελος.

1. Διατροφή: Ό,τι Είναι Καλό για την Καρδιά, Είναι Καλό και για τον Προστάτη

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι ίδιοι τύποι διατροφής που συνδέονται με καλύτερη υγεία της καρδιάς και του εγκεφάλου, συνδέονται επίσης με μειωμένο κίνδυνο επιθετικού καρκίνου προστάτη. Σε μελέτη που δημοσιεύθηκε τον Μάρτιο του 2022 στο επιστημονικό περιοδικό *The American Journal of Clinical Nutrition*, ερευνητές που παρακολούθησαν 47.239 άνδρες για 28 χρόνια διαπίστωσαν ότι όσοι ακολουθούσαν κυρίως φυτική διατροφή — όπως η Μεσογειακή δίαιτα ή η δίαιτα DASH — είχαν σημαντικά χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης επιθετικού καρκίνου προστάτη.

Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι η τήρηση αυτών των υγιεινότερων διατροφικών προτύπων μπορεί επίσης να μειώσει την πιθανότητα θανάτου από καρκίνο προστάτη. Αν και το όφελος αυτό ίσως σχετίζεται με τις υψηλές ποσότητες ωμέγα-3 λιπαρών οξέων στο ψάρι, βασικό συστατικό της Μεσογειακής δίαιτας και της δίαιτας DASH — η λήψη συμπληρώματος ιχθυελαίου δεν έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου προστάτη από μόνη της.

Εξίσου σημαντικό είναι και τι αποφεύγετε να καταναλώνετε. Η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους και η αποφυγή της παχυσαρκίας συνδέονται με μικρότερη πιθανότητα ανάπτυξης προχωρημένου καρκίνου προστάτη. Επιπλέον, ο περιορισμός του κρέατος και των προστιθέμενων σακχάρων φαίνεται να ωφελεί την υγεία του προστάτη.

2. Άσκηση: Η Κίνηση ως Προστατευτικός Παράγοντας

Ορισμένα στοιχεία υποδεικνύουν ότι η τακτική σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου προστάτη. Το 2019, ερευνητές του Harvard δημοσίευσαν ευρήματα σύμφωνα με τα οποία οι άνδρες που ασκούσαν πιο συχνά σε έντονη ένταση είχαν 30% χαμηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης προχωρημένου καρκίνου προστάτη και 25% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από τη νόσο, σε σύγκριση με όσους ασκούσαν λιγότερο.

Η τακτική άσκηση δεν ωφελεί μόνο την καρδιαγγειακή υγεία και τη διατήρηση φυσιολογικού βάρους, φαίνεται να έχει άμεσο προστατευτικό ρόλο και για τον προστάτη. Η ενσωμάτωση έντονης σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα, έστω και λίγες φορές την εβδομάδα, μπορεί να αποτελέσει ουσιαστικό βήμα πρόληψης.

3. Συχνότητα Εκσπερμάτισης

Άνδρες με συχνότερη εκσπερμάτιση φαίνεται να έχουν χαμηλότερο κίνδυνο καρκίνου προστάτη. Σύμφωνα με μια μακροχρόνια μελέτη μεγάλης κλίμακας, οι άνδρες που εκσπερμάτιζαν περισσότερες από 21 φορές τον μήνα είχαν 20% χαμηλότερο κίνδυνο καρκίνου προστάτη σε σχέση με όσους εκσπερμάτιζαν 4 έως 7 φορές τον μήνα.

Δεν είναι απολύτως σαφές γιατί η συχνή εκσπερμάτιση φαίνεται να έχει προστατευτική δράση. Ορισμένοι ειδικοί πιστεύουν ότι η απελευθέρωση σπέρματος συμβάλλει στην “έκπλυση” επιβλαβών ουσιών από τον προστάτη. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι η συγκεκριμένη μελέτη δεν εξέτασε τον κίνδυνο εμφάνισης προχωρημένου καρκίνου προστάτη, παρά μόνο τη συνολική εμφάνιση της νόσου.

Τι Μπορείτε να Κάνετε Σήμερα

Συνοψίζοντας, οι τρεις πρακτικές αλλαγές που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου επιθετικού καρκίνου προστάτη είναι:

- **Διατροφή:** Υιοθετήστε ένα κυρίως φυτικό διατροφικό πρότυπο (Μεσογειακή δίαιτα ή δίαιτα DASH), διατηρήστε φυσιολογικό βάρος και περιορίστε το κρέας και τα προστιθέμενα σάκχαρα.
- **Άσκηση:** Εντάξτε τακτική, έντονη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας.
- **Τακτική παρακολούθηση:** Ανεξάρτητα από τις αλλαγές στον τρόπο ζωής, η τακτική ουρολογική παρακολούθηση παραμένει το πιο αξιόπιστο εργαλείο έγκαιρης διάγνωσης.

Συμπέρασμα: Η Πρόληψη Ξεκινά από Σήμερα

Καμία από αυτές τις αλλαγές δεν εγγυάται πλήρη προστασία από τον καρκίνο του προστάτη, ωστόσο η επιστημονική βιβλιογραφία δείχνει σταθερά ότι η υγιεινή διατροφή, η τακτική άσκηση και ένας γενικότερα ισορροπημένος τρόπος ζωής μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης επιθετικής νόσου. Σε συνδυασμό με την τακτική ουρολογική παρακολούθηση, αυτές οι συνήθειες αποτελούν τη βάση μιας ολοκληρωμένης στρατηγικής πρόληψης.

Εάν έχετε ερωτήσεις σχετικά με την προληπτική παρακολούθηση του προστάτη ή θέλετε να συζητήσετε τον προσωπικό σας κίνδυνο, μην διστάσετε να επικοινωνήσετε με εξειδικευμένο ουρολόγο. Η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση παραμένουν τα ισχυρότερα όπλα κατά της νόσου.

Για τον Συγγραφέα


Δρ. Σταύρος Ι. Τυριτζής MD, PhD, FEBU, FACS είναι Χειρουργός Ουρολόγος – Ανδρολόγος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και Επικ. Καθηγητής Ουρολογίας και Ρομποτικής Χειρουργικής του Πανεπιστημίου Karolinska. Είναι Διευθυντής της Δ΄ Ουρολογικής Κλινικής του Δ.Θ.Κ.Α. «ΥΓΕΙΑ» και ένας από τους κορυφαίους ρομποτικούς ουρολόγους στην Ελλάδα και τη Νότια Ευρώπη.

Με πάνω από 2.000 ρομποτικές επεμβάσεις και 15 χρόνια εμπειρίας στο σύστημα Da Vinci, ο Δρ. Τυριτζής είναι Επίσημος Εκπαιδευτής (Proctor) της Intuitive Surgical, μέλος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής Ρομποτικής Χειρουργικής της Ευρωπαϊκής Ουρολογικής Ένωσης (EAU) και πρωτοπόρος στην εισαγωγή της τεχνικής NeuroSAFE στην Ελλάδα.

Κλείστε το Ραντεβού σας Σήμερα

Εάν θέλετε να συζητήσετε την πρόληψη ή την παρακολούθηση του καρκίνου προστάτη, επικοινωνήστε άμεσα με το ιατρείο μας.

 **Ιατρείο Αμπελόκηποι:** 211 012 1745

 **Ιατρείο Μαρούσι (ΥΓΕΙΑ):** 210 686 7637

 **Email:** attikiourologia@gmail.com

 www.attikiourologia.gr

<https://attikiourologia.gr/prolipsi-karkinou-prostati-poies-allages-ston-tropo-zois-boroun-pragmatika-na-voithisoun/>