RAZSEJANI, PROTI KASTRACIJI ODPORNI RAK PROSTATE

Knjižica za bolnike

RAZSEJANI, PROTI KASTRACIJI ODPORNI RAK PROSTATE

Knjižica za bolnike

ONC/18/0028/SEE

Strokovni pregled: Breda Škrbinc, Boštjan Šeruga

Oblikovanje: Color Studio Ltd.

Lektoriranje: Božislava Čož

Tisk: Koncept d.o.o.

Naklada: 1500 izvodov

Datum izdaje: marec 2018

Izdajatelj: Astellas Pharma d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana

Podpornik izdajatelja: OnkoMan, www.onkoman.si

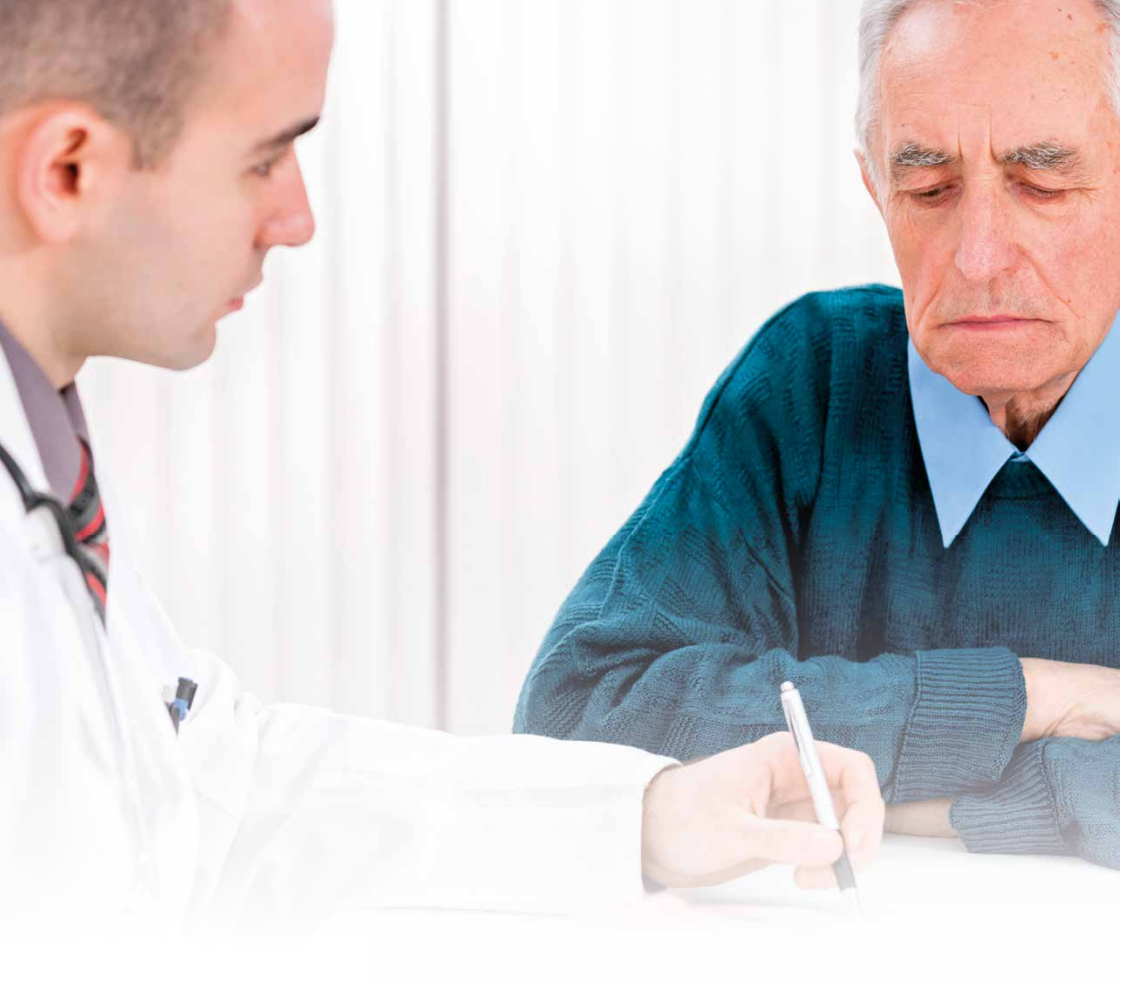
Le kaj napisati nekomu, ki se pravkar srečuje s težko boleznijo? Morda to, da vam piše nekdo, ki je tudi obolel za rakom.

Kako nadaljevati, kako spoznati, kako vedeti in kje končati? Številna vprašanja, ki se podijo po glavi. Vendar je treba ob vprašanju Zakaj ravno jaz končati. Končati premišljevanje in začeti živeti dalje. Odgovor na to vprašanje smo namreč iskali že mnogi, a tudi, če smo ga našli, si z njim nismo mogli pomagati. Gotovo je le nekaj – treba je živeti naprej. Kako? To ve in občuti vsak posameznik zase. A do dejanj in uresničitve je lahko dolga pot. Živeti čim bolj kakovostno življenje, pri katerem bomo postavili sebe na prvo mesto, najprej pogledali nase in šele nato na druge. Veliko ljudi je reklo, da so pred boleznijo živeli, kot so hoteli drugi, zdaj pa živijo, kot hočejo sami. Vsakdo izmed nas je na svoji življenjski poti zanemarjal sebe, se odrekal, žrtvoval in v sebi zadrževal marsikaj. Zdaj pa je čas, da najdemo stvari, ki smo jih v krutem ritmu pogrešali, se umirimo in začnemo delati stvari, za katere prej nismo imeli časa. Tudi poležavanje na morju in sprehodi kar v en dan so lahko tisti, ki nam bodo pomagali. Morda bo kdo našel veselje v prebiranju knjig ali učenju tujega jezika. Zagotovo v sebi hrepenimo po nečem, kar smo pogrešali, nečem, za kar smo velikokrat rekli, da bo že napočil čas za to. Nekateri smo pogrešali trenutke z družino, druženje s prijatelji; vse to nam ta trenutek bolezni omogoča. V tem trenutku smo pomembni mi in samo mi. Zdaj je pravi in edini čas.

Moški smo zagotovo drugačni, saj neradi pokažemo svojo bolečino, močni smo povsod, le pri skrbi zase ne. In zakaj je zdaj treba pokazati tudi slabosti? Predvsem zato, ker nam bo laže, ker se ne bomo obremenjevali z okolico in predvsem zato, da bomo lahko vsaj deloma srečni. Da, tudi med boleznijo.

Vsi, ki imamo izkušnje, pa smo vam vedno na voljo, da bi vam to pot pomagali še izboljšati in olajšati tako, kot si želite.

OnkoMan



UVOD

Razsejani, proti kastraciji odporni rak prostate (rKORP) je stadij raka prostate, ki napreduje kljub kastracijski ravni testosterona, ki ga sicer dosežemo s kirurško kastracijo ali kastracijo z zdravili. O vašem stanju in oblikovanju individualnega načrta vašega zdravljenja se boste v tej fazi bolezni posvetovali z internistom onkologom, ki bo vodil vaše nadaljnje zdravljenje. S pridobljenimi informacijami in nasveti o zdravljenju, prehrani, telesni dejavnosti, družbeni podpori, o tem, kako se spopasti z bolečino in utrujenostjo ter kaj pričakovati v prihodnosti, se boste vi in vaša družina laže spoprijeli z življenjskim obdobjem pred seboj.

Nihanje čustvenega stanja je v teh okoliščinah normalno. Zato je zelo pomembno, da imate ves čas vso razpoložljivo podporo. V boju z rakom niste sami. O vsem, kar vas kakorkoli moti, se ne bojte pogovoriti z zdravniki, medicinskimi sestrami in drugimi medicinskimi sodelavci, pa tudi s prijatelji ali sorodniki. Prosite za psihološko pomoč, da bi bolje razumeli svoje stanje in izboljšali svojo motivacijo. Nekomu ni preprosto deliti misli z drugimi, tudi z zelo tesnimi prijatelji. Je pa dobro vedeti, da ima tudi marsikateri drugi moški enako bolezen in da se je koristno pogovoriti z nekom, ki ima podobne izkušnje. Poznamo organizacije bolnikov, ki vam lahko pomagajo s praktičnimi nasveti ali informacijami. Prosite koga, ki vam je blizu, naj vas spremlja k zdravniku. Več informacij in znanja o bolezni vam bo omogočilo dejavno sodelovanje pri sprejemanju odločitev in lažje odločanje. Predpisano zdravljenje se lahko spremeni glede na vaše stanje, rezultate preiskav ali prenašanje zdravil. Vaš zdravnik bo pred odločitvijo o zdravljenju ocenil vse te podatke. Včasih priporočila o zdravljenju pripravi multidisciplinarna ekipa različnih specialistov. Prav je, da ste obveščeni in da odločitve razumete, zato bi morali dobiti dovolj informacij za oceno vseh možnosti zdravljenja, ki so vam na voljo. Ob morebitnih kakršnihkoli vprašanjih ali skrbeh se na ambulantnem pregledu o njih pogovorite z zdravnikom. Pogovor o tem, kateri so vaši glavni cilji, povezani z zdravljenjem, in v kakšnem obsegu ter kdaj in kako jih je mogoče doseči, je enako pomemben kot način učinkovanja posameznega zdravila in njegovi pričakovani učinki. Pozanimajte se, ali bi lahko sodelovali v kateri izmed potekajočih kliničnih raziskav. Za morebitno sodelovanje v klinični raziskavi se odločite šele po temeljitem pogovoru s svojim zdravnikom glede možnega tveganja in tega, kaj lahko pričakujete od takšnega zdravljenja.

ZDRAVLJENJE

Tudi bolniki z rakom morate skrbeti za svoje splošno zdravje, saj lahko rak in zdravljenje raka povečata tveganje za resne kronične bolezni, kot so bolezni srca, sladkorna bolezen, motena presnova maščob, visok krvni tlak ali osteoporoza. Ker se zdravila v telesu presnavljajo, je lahko vaše zdravljenje odvisno od delovanja jeter in ledvic, zato zdravniku povejte, če imate težave z njimi. Oceniti je treba tudi stanje vaših kosti, odvisno od trajanja in vrste zdravljenja. Stanje katerekoli izmed vaših kroničnih bolezni se lahko med zdravljenjem spremeni, kar včasih zahteva posvet z različnimi specialisti in posledično spremembo odmerka ali vrste zdravljenja. Ne zanemarjajte novih simptomov in težav ter jih ob pregledu zaupajte svojemu zdravniku.

Vaše telesno počutje je odvisno od številnih dejavnikov, vključno s stadijem raka, njegovim zdravljenjem in splošnim zdravstvenim stanjem. Ohranjanje dobrega splošnega stanja in obvladovanje kroničnih bolezni vam bo pomagalo v boju z rakom.

V nadaljevanju so pojasnjeni nekateri izrazi.

Odtegnitev androgenov – to je zdravljenje, ki zavira ali blokira proizvodnjo ali delovanje moških spolnih hormonov. Moško telo proizvaja androgene (moške spolne hormone) predvsem v modih in v majhnih količinah tudi v nadledvičnih žlezah. Zanimivo je, da lahko tudi napredovali rak prostate sam proizvaja androgene. Proti kastraciji odporni rak prostate je izraz, ki opisuje bolezen, ki je napredovala kljub kirurški kastraciji ali kastraciji z zdravili (raven moškega spolnega hormona testosterona, ki ga rakave celice sicer uporabljajo kot gorivo za rast in razmnoževanje, je minimalna), kaže pa se lahko kot vztrajno zvišanje serumske ravni prostatičnega specifičnega antigena (PSA – to je krvna preiskava, ki se uporablja v diagnostiki raka prostate in spremljanju njegovega poteka in zdravljenja). To pomeni, da trenutno zdravljenje ne zadošča več za učinkovit nadzor bolezni in je zato potrebna sprememba načina zdravljenja. Hormonsko zdravljenje s sintetičnimi hormoni ali drugimi zdravili upočasni ali ustavi rast raka. Kemoterapija je zdravljenje z zdravili, ki ubijajo rakave celice in zavirajo nadaljnjo rast tumorjev. Medicinski izrazi niso vedno lahko razumljivi, zato se, če so potrebna dodatna pojasnila, o tem pogovorite s svojim zdravnikom.

Pri zdravljenju raka je že zdaj na voljo veliko različnih možnosti, veliko novih načinov zdravljenja je tudi v različnih fazah raziskovanja. Tudi o najobetavnejši možnosti zdravljenja se morate najprej pogovoriti s strokovnjaki in o njej dobiti pojasnila. Seznanjeni morate biti s potrebnimi preiskavami in vsemi drugimi postopki, ki so potrebni v procesu zdravljenja. Zdravila, ki jih boste prejeli, so lahko v obliki tablet/kapsul, podkožnih injekcij ali pa tudi infuzij. Pogovor o predlaganem zdravljenju ne bi smel vključevati le pričakovanega izboljšanja zdravstvenega stanja, ampak bi moral uravnoteženo zajeti tudi informacije o možnih neželenih učinkih predvidenega zdravljenja. Vprašanja, ki se pojavljajo pri zdravljenju raka, je treba ustrezno obravnavati. Stranski učinki zdravljenja lahko trajajo še po koncu zdravljenja ali se takrat šele pojavijo. Vedno poročajte svojemu zdravniku o simptomih, ki ste jih opazili med zdravljenjem ali po njem, tudi če se vam ne zdijo zelo pomembni. Številne neželene učinke zdravljenja lahko preprečimo ali vsaj obvladamo. Enako zdravljenje lahko pri različnih bolnikih povzroči različne neželene učinke ali različno hude simptome. Zato je težko natančno predvideti, kako se boste odzvali na posamično zdravljenje vi. Kljub temu se morate pogovoriti o znakih in simptomih, ki se lahko pojavijo v povezavi z neželenimi učinki predlaganega zdravljenja.

Neželeni učinki, ki se lahko pojavijo pri zdravljenju:

- **Slabost in bruhanje.** Odvisno od vašega stanja boste morda morali vzeti zdravila za ublažitev teh simptomov.
- **Driska.** Lahko bo potrebno zdravljenje ali v hujših primerih, zaradi povečanega tveganja za izsušitev, tudi sprejem v bolnišnico, še posebno, če je driski pridruženo tudi bruhanje.
- **Glavobol.** Ta težava lahko zahteva spremembo zdravljenja.
- **Visok krvni tlak.** Morda se vam bo povišal krvni tlak, ali pa ne bo ustrezno nadzorovan z vašimi antihipertenzivnimi zdravili, kar lahko zahteva dodatno zdravljenje ali spremembo trenutnega zdravljenja.
- **Vročinski oblivi.** Ti so rezultat hormonskega zdravljenja in se navadno kažejo kot nenaden občutek močne vročine in potenje ob hitrem srčnem utripu.
- **Utrujenost.** Stalen občutek šibkosti, ki po počitku ne mine. To stanje lahko zahteva spremembo zdravljenja.
- Motnje v številu krvnih celic:
    - slabokrvnost (zmanjšano število rdečih krvničk),
    - nevtropenija (zmanjšano število določene vrste belih krvničk),
    - levkopenija (zmanjšano število belih krvničk),
    - trombocitopenija (zmanjšano število krvnih ploščic).

Potrebne so krvne preiskave in redko tudi zdravljenje v bolnišnici.

- **Otekline okončin.** Nabiranje tekočine, ki povzroča otekanje tkiv, najpogosteje v stopalih, gležnjih, nogah in rokah.
- **Znižana raven kalija v krvi.** Kalij je pomemben za delovanje celotnega organizma. Zaradi znižane ravni kalija je lahko potrebno nadomestno zdravljenje s kalijem.
- **Težave s sečili,** kot so težave z nadzorovanjem sečnega mehurja, nokturija (pogosto uriniranje ponoči), okužbe sečil ali boleče uriniranje.
- **Spolno zdravje.** Pogovorite se o spolni dejavnosti, saj je to za vas lahko pomembno. Moški imajo s staranjem pogostejše težave z erekcijo. Težave z erekcijo so lahko posledica drugih kroničnih bolezni, kot so visok krvni tlak, sladkorna bolezen, motena presnova maščob, depresija, tesnoba itd. Spolna dejavnost nima učinka na raka prostate ali njegovo zdravljenje, lahko pa zdravljenje raka prostate z operacijo, obsevanjem ali zdravili vpliva na vaše spolno življenje. Hormonsko zdravljenje lahko zmanjša vašo željo po spolnosti. Zelo nizke ravni testosterona lahko privedejo do povečanja telesne mase in povečanja prsi, imenovanega ginekomastija, ki je lahko boleče. Ta težava redko zahteva zdravljenje. V nekaterih primerih se lahko zmanjšata dolžina moškega spolnega uda in velikost mod, kar lahko povzroči skrb in stisko. Pojavijo se lahko težave z ejakulacijo in orgazmom, kar pomeni, da je občutenje orgazma lahko drugačno kot prej (manj intenzivno) in lahko se zgodi, odvisno od zdravljenja, da se ob ejakulaciji ne izloča tekočina ali da se zmanjša proizvodnja semena. Včasih se lahko ob spolnem odnosu in ejakulaciji pojavijo bolečine. Živci in krvne žile moškega spolnega uda so po zdravljenju raka prostate lahko poškodovani. Ker nadzirajo erekcijo, lahko ta poškodba tkiva povzroči erektilno disfunkcijo. To pomeni, da ne morete dobiti ali ohraniti erekcije. Obstaja več možnosti za zdravljenje erektilne disfunkcije. Posvetujte se z zdravnikom o jemanju zdravil za erektilno disfunkcijo, uporabi različnih pripomočkov, krem ali injekcij, ki bi lahko izboljšali vaše spolno življenje. Ni lahko govoriti o spolnosti, vendar morate povedati, kakšna je bila vaša spolna dejavnost pred zdravljenjem raka in po njem, da lahko dobite pomoč. Hitrih rezultatov ni vedno mogoče doseči. Morda boste morali preskusiti različne možnosti ali kombinacije, da boste ugotovili, katera je najprimernejša za vas. Sprememba običajnega spolnega življenja lahko vpliva na vaš odnos s partnerjem. Odkrito se pogovorite o morebitnih skrbeh in poskusite skupaj najti rešitve. Ohranite bližino in še naprej razvijajte odnos. Posvetujte se z urologom, specialistom za spolno zdravje ali psihoterapevtom glede spolne intimnosti.

Če se težko spomnite, kdaj in katera zdravila morate vzeti, se držite najprimernejših nasvetov za redno jemanj zdravil – zdravila imejte vedno na istem mestu, na vidnem mestu si pustite listek kot opomnik, začnite pisati dnevnik o jemanju zdravil, nastavite si opomnik na pametnem telefonu ali preprosto koga prosite, naj vas spomni. Vsekakor se zelo potrudite, da boste jemali zdravila po zdravnikovem navodilu.

Naštejte zdravniku vsa zdravila, ki jih jemljete ne glede na to, ali ste jih dobili na recept ali brez njega, vključno s prehranskimi dodatki. To je pomembno, saj lahko nekatera zdravila vplivajo na zdravila za zdravljenje raka in jih ne smete uporabljati sočasno z njimi. Pomembno je, da zdravniku poveste, ali ste na kaj alergični. Vsa zdravila lahko povzročijo stranske učinke ali spremembe v telesu ali počutju. Ne oklevajte in te morebitne učinke omenite svojemu zdravniku, farmacevtu ali medicinski sestri. Za zaščito vašega zdravja bo morda potrebno aktivno ukrepanje. Pred spreminjanjem zdravljenja ali njegovo opustitvijo se morate vedno posvetovati z zdravnikom. V nasprotnem primeru bi takšno ravnanje lahko slabo vplivalo na izid zdravljenja ali ga celo ogrozilo.

BOLEČINA PRI RAKU

Ocena bolečine in njen nadzor sta pomemben del zdravljenja bolnika z rakom prostate. Diagnoza rak nikakor ne pomeni, da boste apriorno trpeli bolečino. Če pa jo imate, se o tem odkrito pogovorite z zdravnikom. Bolečina zaradi raka vas lahko ovira pri rednih dnevnih aktivnostih, vpliva lahko na vaš tek, počitek in tudi spanje. Posledica neobvladane bolečine sta lahko tudi splošna oslabelost in depresivna naravnanost. Na voljo imate več možnosti za lajšanje bolečine. Hudo bolečino je možno ublažiti, blažjo pa popolnoma odpraviti. Za nadzor bolečine se je včasih treba posvetovati z različnimi specialisti in opraviti dodatne preiskave. Včasih je za nadzor bolečine pri raku potreben tudi invazivnejši postopek, kot je npr. stalna infuzija kombinacije protibolečinskih zdravil v podkožje ali neposredno v hrbtenico. Ker sta bolečina in individualno psihološko stanje posameznika med seboj povezana in vplivata drug na drugega, razmislite tudi o možnostih psihološkega svetovanja.

Moški z rakom prostate lahko bolečino doživijo na zelo različnih ravneh. Da bi zdravnik lahko dobro ocenil vaše stanje in vam predpisal potrebno zdravljenje, potrebuje čim več podatkov o bolečini. Podrobno opišite značilnosti bolečine, kot so jakost (blaga, zmerna ali huda), kdaj se pojavlja in v katerem delu telesa, opišite, kako se spreminja s časom, med katero vrsto dejavnosti se pojavi in kaj jo poslabša ali olajša. Bolečina je lahko občasna (pride in izgine) ali stalna (čutite jo ves čas), globoka (prihaja iz notranjosti telesa) ali povrhnja (na koži), topa ali ostra (zbadanje), vroča (pekoč občutek)

ali hladna (kot dotikanje ledu). Bolečina lahko sčasoma spremeni svoje značilnosti. Za vašega zdravnika je pomembna tudi informacija, s katerim zdravljenjem ste poskušali nadzorovati bolečino (če ste jo poskušali zdraviti), v kakšnem odmerku in s kakšnim učinkom. Če ste zasvojeni z drogami, alkoholom ali drugimi snovmi, to povejte svojemu zdravniku, da bo poiskal za vas optimalno rešitev. Če niste zadovoljni z učinki zdravljenja, najprej s svojim zdravnikom preglejte in ovrednotite vse ovire, preden začnete jemati močnejša zdravila proti bolečini.

Obstajajo različni vzroki za bolečino pri raku. Tumor ali zasevki lahko povzročijo bolečino s pritiskom na okoliška tkiva in organe. Bolečino lahko povzročijo tudi nekatere vrste zdravljenja raka ali diagnostične preiskave.

V večini primerov lahko blago bolečino uspešno zdravimo z neopioidnimi analgetiki (nesteroidnimi protivnetnimi zdravili). Ta zdravila imajo več prednosti: hiter začetek učinkovanja, ne povzročajo zaprtja ali zasvojenosti. Omejitev njihove uporabe pa je povezana s stranskimi učinki, kot so jetrna in ledvična toksičnost, učinki na kri, težave s srcem in želodcem, ter omejenim nadzorom nad bolečino. Pri napredovanju bolečine (od blage do zmerne) se uporabljajo blagi opioidi. V primeru hude bolečine pa so primerni močni opioidi. Za ustrezen nadzor bolečine morate jemati opioide tako, kot to predpiše zdravnik. Prepričajte se, ali poznate odmerek (koliko zdravila lahko vzamete), čas (kdaj ga morate vzeti) in trajanje (koliko časa ga lahko jemljete). Bodite pozorni, če obstajajo posebne zahteve, ki jih je treba upoštevati pri jemanju zdravil (npr. jemanje s hrano ali brez nje, prepoved vožnje ali uporabe strojev med zdravljenjem). Ustrezen odmerek bi simptome bolečine moral ublažiti ob sicer majhnem tveganju za neželene učinke zdravila. Obstajajo še druga zdravila, ki se za lajšanje bolečine lahko uporabljajo v kombinaciji. Tako lahko na primer bolečino dodatno olajšajo zdravila, ki se uporabljajo proti depresiji ali vnetjem.

Kot vsako zdravilo lahko tudi zdravila proti bolečini povzročijo neželene učinke. Na primer, opioidna zdravila (narkotiki) lahko povzročijo hudo zaprtje, če bolnik redno ne uporablja odvajal. Pomembno je vedeti, da lahko bolniki dobijo vrtoglavico, ko začnejo jemati opioide, vendar to v nekaj dneh navadno mine (se razvije toleranca). Lahko se pojavijo suha usta. Zdravila niso edina možnost, ki jo imate za nadzor bolečine. Na voljo je tudi več terapevtskih pristopov, ki se lahko uporabijo v kombinaciji z zdravili proti bolečini. Morda se vam bodo zdeli koristni akupunktura, rastlinski pripravki (kot čaj ali v drugih oblikah), sproščujoča masaža in druge dejavnosti, ki bi lahko izboljšale vaše stanje. Ne opustite zdravil brez posvetovanja z zdravnikom.

Kronična bolečina je praviloma povezana tudi z epizodami kratkotrajne hujše bolečine. Imenuje se prebijajoča bolečina in jo lahko dobro nadzorujemo s kratkodelujočimi opioidnimi zdravili, ki jih jemljete po potrebi, kadar opazite, da se kronična bolečina intenzivira. Ocenite intenzivnost bolečinskega vrha in bolečino ublažite z zdravili takoj,

ko postane močnejša, ne čakajte na njen vrh.

Kostna bolečina ima posebne značilnosti. Lahko je podobna zobobolu, ali pa je topa ali zbadajoča. Lahko se poslabša ob gibanju in nekaterih dejavnostih. Pogostnost in intenzivnost bolečine sta odvisni od mesta zasevkov in števila prizadetih kosti.

Poleg protibolečinskih zdravil obstaja za nadzor kostne bolečine tudi več drugih možnosti zdravljenja.

Obsevanje je učinkovit način zdravljenja kostne bolečine. Cilj protibolečinskega obsevanja je zavreti rast rakavih celic v kosteh in preprečiti njihov pritisk na živce ter s tem zmanjšati bolečino. Obsevanje lahko izvedemo od zunaj ali pa z intravensko injekcijo radioaktivne tekočine (radioizotopa). Navadno je mogoče nadzorovati simptome po nekaj tednih, učinek pa traja več mesecev, vendar se lahko to pri posameznikih razlikuje. Posledično lahko zmanjšamo odmerek zdravil proti bolečini. Kot večina načinov zdravljenja lahko tudi obsevanje povzroči neželene učinke, ki so odvisni od vrste obsevanja. Bolečina se lahko med obsevanjem za nekaj dni prehodno celo poslabša.

Zdravnik vam bo posredoval podatke o tem, ali je zdravljenje z obsevanjem (in katera vrsta obsevanja) primerno za vaše stanje, kako dolgo bo zdravljenje potekalo in kateri so njegovi morebitni neželeni učinki.

V redkih primerih pri zdravljenju rakavih zasevkov kosti je primerna operacija prizadete kosti. Namen tega postopka je okrepiti in stabilizirati kost z uporabo kovinske ploščice, žeblja ali cementa za zapolnitev poškodovanega dela kosti. Operacija bo ublažila kostno bolečino in zmanjšala tveganje za zlom, ker bo kost močnejša.

Zelo pomembno je vedeti, da lahko bolečino povzročijo tudi druge zdravstvene težave, ki niso povezane z rakom, kot je na primer okužba, in je zaradi njih morda potrebna nujna medicinska oskrba. Če se značilnosti bolečine akutno spremenijo, poiščite zdravniško pomoč.

Bolečino pri raku je mogoče obvladati s kombinacijo različnih pristopov. Optimalno zdravljenje bolečine bo izboljšalo vaše počutje, razpoloženje in vsakodnevno življenje. To bo povečalo vašo moč in vam omogočilo, da boste dejavnejši. Pri uporabi zdravil proti bolečini je potrebna prava mera. Ne uporabljajte zdravil za lajšanje bolečine, če jih ne potrebujete, vendar obenem ne bodite prikrajšani za lajšanje bolečine zaradi strahu pred zasvojenostjo z zdravili.

PREHRANA

Rak in zdravljenje raka lahko vplivata na način, kako se telo odziva na hrano in tekočino. Ni dokazov, da lahko določena prehrana zdravi raka ali prepreči njegovo ponovitev. Specifična dietna prehrana lahko celo poslabša vaše stanje zaradi nezadostnega vnosa energije ali določenih hranilnih snovi. To je zlasti nevarno, če ste slabo prehranjeni. Koristno bi bilo, da bi poskusili doseči in vzdrževati zdravo telesno težo, ki jo določa indeks telesne mase (ITM) med 18,5 in 25 kg/m^2. Ni pa to edini kazalnik vaše prehranjenosti, pomembna je tudi telesna sestava (mišična masa, delež maščobe v telesu, hidriranost). Individualni nasvet glede prehranskih priporočil lahko dobite v posvetovalnici za klinično prehrano.

Hrano sestavljajo hranila, ki jih vsi potrebujemo za energijo in rast. V telesu se prebavijo in razgradijo do osnovnih snovi, ki jih telo vsrka (absorbira) in uporabi. Obstaja več vrst hranil.

Beljakovine

Beljakovine potrebujemo za rast, popravilo tkiv in vzdrževanje imunskega sistema. Dobimo jih lahko iz živalskih virov (perutnina, ribe, rdeče meso, jajca, mlečni izdelki) pa tudi iz rastlin (oreškov, fižola, graha in leče).

Maščobe

Maščobe igrajo pomembno vlogo v prehrani, saj so vir energije za telo. Uporabljajo se za shranjevanje energije, izolacijo tkiv, gradnjo celic in prenos mikrohranil. Nekatere maščobe veljajo za bolj zdrave od drugih. Mononenasičene in polinenasičene maščobe so bolj priporočene kot nasičene maščobe ali

transmaščobe. Mononenasičene maščobe najdemo predvsem v rastlinskih oljih, kot je oljčno olje. Vir polinenasičenih maščob so rastlinska olja, kot sta sončnično in laneno olje. Morski sadeži so bogati z nenasičenimi maščobami. Nasičene maščobe dobimo predvsem iz živalskih virov, kot so meso, mleko, sir in maslo, vendar jih lahko najdemo tudi v rastlinskih oljih, kot sta palmovo in kokosovo.

Transmaščobe nastanejo iz rastlinskih olj ob njihovi predelavi v trdne maščobe, kot je margarina. S transmaščobami so bogati prigrizki in pečeni izdelki, ki so narejeni iz delno hidrogeniranega rastlinskega olja. Transmaščobe so naravno v mlečnih izdelkih. Pripomorejo lahko k višji ravni holesterola in se jim je treba zato izogibati.

Ogljikovi hidrati

Ogljikovi hidrati so glavni vir energije. Zagotavljajo moč za izvajanje telesnih dejavnosti ter pravilno delovanje celic in organov. Lahko jih dobimo iz različnih virov: sadja, zelenjave, mlečnih izdelkov in celih zrn. Sladkarije (sladice, bonboni in sladke pijače) nam lahko priskrbijo ogljikove hidrate, vendar vsebujejo zelo malo vitaminov, mineralov in fitonutrientov.

Vitamini in minerali

Vitamini in minerali so potrebni za pravilno delovanje telesa. V majhnih količinah so naravno prisotni v živilih. Uravnotežena prehrana vam bo zagotovila dovolj vitaminov in mineralov. Vitamin D ima pomembno vlogo v presnovi telesa in je potreben za uravnavanje ravni mineralov kalcija in fosforja, kar je pomembno za ohranjanje zdravih kosti, zob in mišic. Vitamin D nastane v koži ob izpostavljenosti sončni svetlobi, dobimo pa ga tudi s hrano. Uporablja se za zdravljenje številnih bolezni, med katerimi je osteoporoza (majhna kostna masa in strukturne spremembe kostnega tkiva, nastale kot posledica hormonskega zdravljenja in uporabe kortikosteroidov, ki povečajo krhkost kosti in lahko povzročijo boleče zlome). Pomanjkanje vitamina D pogosto ugotavljamo pri bolnikih z rakom, vsebuje pa ga zelo malo živil, še največ pa

našteta živila v padajočem vrstnem redu: ribje olje, losos, postrv, mečarica, bela riba, gobe, tun. Primerno je, da uživate živila, obogatena z vitaminom D, ali dodatke vitamina D. Priporočeni dnevni vnos vitamina D je 15 µg (600 IE – mednarodne enote); za moške, starejše od 70 let, nekateri priporočajo 800 IE vitamina D na dan.

Antioksidanti

Antioksidanti zmanjšajo škodo, ki jo celicam lahko povzročijo prosti radikali. Antioksidanti se vežejo na proste radikale, ki nastanejo z oksidacijo. Uživanje različnih vrst sadja in zelenjave lahko zagotovi dovolj antioksidantov. Jemanje velikih odmerkov dodatka antioksidantov ni priporočljivo.

Fitonutrienti

Fitonutrienti so rastlinske snovi, kot so karotenoidi, likopen, resveratrol. Zanje domnevamo, da so koristne za zdravje ljudi in pomagajo preprečevati različne bolezni. Imajo antioksidativne in protivnetne značilnosti. Najdemo jih v sadju in zelenjavi ter izdelkih iz rastlin, kot sta tofu in čaj. Fitonutriente je najbolje zaužiti z živili, ki jih vsebujejo, in ne kot dodatke.

Rastlinski pripravki

Že stoletja se rastline uporabljajo za zdravljenje bolezni. Nekatera zdravila temeljijo na rastlinskih izvlečkih. Prodajajo se brez recepta v različnih oblikah, kot so tablete, tekoči izvlečki, čaji in mazila. Medtem ko je uporaba večine med njimi varna, lahko nekateri rastlinski pripravki motijo vaše zdravljenje in so škodljivi. Preden začnete uživati rastlinske pripravke v katerikoli obliki, se o tem najprej pogovorite s svojim zdravnikom.

Polnozrnata živila preskrbijo celice s potrebnimi vitamini in minerali, vlakninami in fitonutrienti. Živila, izdelana iz celega zrnja, kot so žitni kosmiči, kruh in moka, vsebujejo vse naravno prisotne hranilne snovi celotnega semena. Na svoj jedilnik lahko uvrstite npr. cela zrna kvinoje, rjavega riža ali ječmena.

Vlaknine

Vlaknine so pomemben del prehrane, čeprav jih telo ne more prebaviti. Pomagajo izboljšati delovanje črevesja, da laže odstrani ostanke prebavljene hrane iz telesa, znižajo pa tudi raven holesterola v krvi. Glavni vir vlaknin so rastline: fižol, zelenjava, celo zrnje, oreški in sadje.

Različne vrste hranilnih snovi je mogoče dobiti tudi v obliki prehranskih dopolnil. Uživanje različnih živil je najustreznejši naravni vir potrebnih hranil. Če morate zaradi pomanjkanja določene hranilne snovi jemati prehranska dopolnila, se o tem posvetujte s svojim zdravnikom. Prehranska dopolnila niso nadomestilo za ustrezno prehrano. Pred začetkom zdravljenja se o tem posvetujte s svojim zdravnikom. Prehranska dopolnila so na voljo v različnih oblikah in koncentracijah ter vključujejo vitamine, minerale, rastlinske pripravke, aminokisline, antioksidante.

Probiotiki so mikroorganizmi, koristni za prebavo in zdravje, izboljšajo lahko imunski odziv. Vir probiotikov so jogurt, kefir in druga nepasterizirana fermentirana hrana in pijača. Probiotiki potrebujejo prebiotike za svojo rast in delovanje. Prebiotiki so sestavina živil, bogatih z vlakninami. Probiotike in prebiotike lahko najdemo tudi v obliki prehranskih dopolnil. Če prejemate zdravljenje s kemoterapijo, se o morebitnem uživanju probiotikov posvetujte s svojim zdravnikom.

Voda

Voda je bistvenega pomena za vaše zdravje in je potrebujete dovolj za pravilno delovanje vašega telesa. Dobite pa jo ne le iz tekočin, ki jih pijete, ampak tudi iz hrane, ki jo jeste. Približno 80 % dnevnega vnosa tekočine dobimo s hrano. Kljub temu je priporočljivo, da popijete približno 2 litra tekočine na dan. Če bruhate ali imate drisko, je boste morda potrebovali še več, da se ne izsušite. Izsušenost lahko povzroči nekatere simptome, kot so utrujenost, omotičnost in slab okus v ustih. To stanje lahko zaradi motenega ravnotežja vode in mineralov zahteva zdravljenje, včasih celo v bolnišnici.

Priporočila o ustrezni prehrani bolnika z rakom najdete med publikacijami na spletni strani Onkološkega inštituta Ljubljana.:

https://www.onko-i.si/fileadmin/onko/datoteke/dokumenti/Prehrana_in_rak_a.pdf.

Debelost

Poskusite doseči in vzdrževati zdravo telesno težo. Čezmerna telesna teža in debelost sta povezani s kroničnimi boleznimi in poslabšanjem zdravstvenega stanja. Dodatno povečanje telesne teže je pogosta posledica zdravljenja raka. Zato morate nadzorovati količino zaužitih kalorij in tistih, ki jih porabite z različnimi dejavnostmi. Vključite dejavnosti, ki vam bodo pomagale zmanjšati stres, ker so vzroki za pridobivanje teže lahko povezani tudi z uživanjem hrane kot odgovorom na stres. Sodelujte v telesnih dejavnostih z optimalno intenzivnostjo glede na svoje stanje. Zmanjšajte svoje porcije. Jejte počasi, da bo vaš želodec lahko začutil sitost. Preberite oznake na živilih, da boste vedeli, koliko kalorij vsebujejo. Upoštevajte, da izjava o nizki vsebnosti maščob ali odsotnosti maščob ne pomeni vedno, da hrana vsebuje malo kalorij. Ob čezmerni telesni teži lahko izguba telesne teže celo za 5 % do 10 % koristi zdravju in izboljša vaše počutje.

Kaheksija in podhranjenost

Rak lahko vpliva na vaš tek, spremeni vaše običajne prehranske navade in vpliva na način, kako vaše telo prebavi, vsrka in uporabi hrano. Zdravljenje raka s svojimi neželenimi učinki lahko prav tako vpliva na količino hrane, ki jo zaužijete, in vaše prehranske potrebe. Včasih je lahko pomanjkanje teka posledica spremembe okusa in vonja, zaradi česar se zdi hrana neokusna. Drugi simptomi, kot je hiter občutek sitosti, lahko povzročijo neustrezen vnos hranil in posledično podhranjenost. Tudi psihološka stiska in depresija lahko povzročita zmanjšani vnos hrane. Kaheksija je opisana kot splošna bolezenska izguba telesne teže, atrofija mišic, utrujenost, šibkost in precejšnja izguba teka, ki lahko privede do funkcionalnih okvar. Zaradi učinkov antiandrogenskega zdravljenja je mogoča izguba mase skeletnih mišic brez izgube maščobne mase. Ta sprememba sestave telesa je lahko vzrok za kaheksijo tudi, če je vaša telesna teža normalna ali čezmerna, v tem primeru jo je tudi teže prepoznati.

Za kaheksijo je značilna kombinacija dejavnikov (prehranskih in presnovnih), ki vodijo do motenega ravnotežja beljakovin in energije. Nadzor nad neželenimi učinki zdravljenja lahko izboljša vaš tek. Če je pomanjkanje teka dolgotrajnejše (več kot teden dni), lahko to povzroči hujšanje, šibkost in utrujenost. Redno spremljajte svojo telesno težo. Ustrezen vnos hranil je pomemben del vašega zdravljenja. Če v kratkem času izgubite več kot 15 % svoje telesne teže, lahko to poslabša vaše splošno stanje. Kaheksija vpliva tudi na zdravljenje raka. Če manj jeste in nenamerno hujšate, to povejte svojemu zdravniku, da vam bo pomagal najti vzrok hujšanja in svetoval ustrezne ukrepe. Da boste zaužili več beljakovin in kalorij boste morda potrebovali spremembo prehrane. Takšno ukrepanje bi se sicer moralo začeti v zgodnjih fazah prehranskih motenj, absolutno pa še preden se razvije kaheksija. Če imate premajhno telesno težo, priporočamo, da zaužijete več obrokov, od 5 do 6 na dan, v manjših porcijah in z veliko vsebnostjo energije in beljakovin. Povečajte svoj tek s kratkimi sprehodi pred jedjo, ki lahko pomagajo povečati vnos hrane. Naredite prehranski urnik in jejte ob določenih urah, ne da bi čakali na občutek lakote. Svojo najljubšo hrano imejte vedno v bližini. Če ste hitro siti, med obrokom ne pijte večje količine vode ali drugih tekočin. Da se boste izognili občutku polnega želodca in ne boste tvegali izsušitve, uživajte tekočino med dvema obrokoma. Osredotočite se na potreben vnos energije in hranil. Pomembna je energijska gostota hrane. Uživajte hrano z veliko energijsko vrednostjo, kot so meso, perutnina, ribe, jajca, polnomastno mleko, jogurt, sir, tofu, avokado, oreški, semena, fižol in grah. Hrana, ki vsebuje veliko ogljikovih hidratov in energije, vključuje kruh, krompir, riž, špagete, testenine, žitne kosmiče, suho sadje in koruzo. S kuhanjem svojih najljubših živil in barvito okrasitvijo naredite svoj krožnik privlačnejši.

Dietam, ki bi lahko povzročile nadaljnje zmanjšanje telesne teže, se je treba izogibati. Povzročijo lahko namreč slabše prenašanje zdravljenja in povečajo tveganje za zaplete, s čimer bi se poslabšalo vaše stanje.

Da bi preprečili izgubo mišične mase, ohranite določeno raven telesne dejavnosti.

Če kljub vsemu izgubljate telesno težo in obstaja tveganje, da boste postali podhranjeni, bodo morda potrebni dodatni ukrepi, vključno s temeljito spremenjenim prehranskim redom.

TELESNA DEJAVNOST

Ljudje postajajo s staranjem običajno manj telesno dejavni. Rakave bolezni pogosto spremljata utrujenost in zmanjšana telesna zmogljivost. Zmanjša se telesna moč, kar lahko vodi do povečanega tveganja za padce in poškodbe. Izvajanje vsakodnevnih opravil je lahko oteženo. Sposobnost osebe, da opravlja vsakodnevne naloge, kot so osebna higiena, nakup živil, hoja, vzpenjanje po stopnicah, se imenuje funkcionalna sposobnost. Zmanjšana funkcionalna sposobnost je pojasnjena kot funkcionalna omejitev. Tudi stanje zmanjšane zmogljivosti je lahko posledica raka in njegovega zdravljenja. Telesna vadba pri moških z rakom prostate lahko izboljša delovanje telesa, zmanjša utrujenost in ugodno vpliva na duševno zdravje. Tudi če že imate funkcionalne omejitve, je redna telesna dejavnost za vas koristna, nedejavnost pa lahko vašo telesno zmogljivost še dodatno zmanjša. Tveganje za depresijo in zmanjšano sposobnost razmišljanja, učenja in ocenjevanja situacij je manjše, če ste telesno dejavni. Vzdrževanje telesne zmogljivosti lahko izboljša vaš spanec, uravna vaš krvni tlak, raven glukoze v krvi, zmanjša količino telesne maščobe in izboljša vaše psihološko stanje. Telesna vadba je koristna ne glede na starost, telesno težo ali zdravstveno stanje. O telesnih dejavnostih, ki so primerne za vas, se pogovorite s svojim zdravnikom. Če se med vadbo pojavijo novi simptomi, se tudi o tem posvetujte z njim.

Tudi manj intenzivna dejavnost je lahko v določeni meri koristna. Če želite povečati napor, boste morali to storiti postopoma. Pazite, da obremenitve ne boste stopnjevali za več kot od 10 do 20 odstotkov. To bo zmanjšalo nevarnost poškodb in vam pomagalo preprečiti pretirano utrujenost.

Aerobna vadba, imenovana tudi kardiotrening, se izvaja za povečanje vzdržljivosti. Sem spadajo hoja, tek, kolesarjenje, ples, plavanje in vrtnarstvo.

Vaje za krepitev mišic so namenjene povečanju ali ohranjanju mišične mase in moči, vključujejo pa vaje proti uporu. Njihov cilj je povečati mišično moč. Vključevati morajo večje mišične skupine, kot so mišice zgornjih in spodnjih okončin, prsnega koša, hrbta, trebuha in ramen. Takšne vaje so dvigovanje uteži, kopanje, dvigovanje in nošenje predmetov, pohodništvo, vzpenjanje po stopnicah, kidanje snega.

Vaje za ravnotežje in gibljivost – zmanjšajo tveganje za padce. To so hoja nazaj, hoja vstran, hoja po petah, hoja po prstih, vstajanje iz sedečega položaja, taj či in joga.

Z vadbo ohranite zdrave kosti. Vaše kosti lahko s staranjem postanejo krhke, to pa je lahko tudi del neželenih učinkov dolgotrajnega zdravljenja z odtegnitvijo androgenov. Zlomi kosti lahko resno poslabšajo vaše zdravje in lahko zahtevajo zdravljenje v bolnišnici ter tudi dodatno nego doma. Ta proces se lahko upočasni s primerno redno telesno dejavnostjo. Obremenitev kosti z dvigovanjem primernih uteži in tekom ugodno vpliva na njihovo moč.

Če vas skrbi, da bi se ob telesni dejavnosti lahko poškodovali ali da ta ni primerna za vaše stanje, se o tem posvetujte s svojim zdravnikom oziroma fizioterapevtom. Priporočljivo je sprejeti nekatere previdnostne ukrepe. Smiselno se odločite o kraju, času, trajanju in vrsti dejavnosti. Če se vam zdi določena dejavnost v nekem trenutku neprimerna, izberite drugo. Zmanjšajte tveganje za pregretje in izsušenost telesa, tako da vadite zgodaj zjutraj, pijete dovolj tekočine in zmanjšate intenzivnost vadbe. Ne pozabite počivati, preden postanete preutrujeni. Uporabite ustrezno športno opremo in poiščite nekoga, ki vas bo spremljal. Raven napora mora ustrezati ravni vaše telesne zmogljivosti in moči. Po vadbi ne smete biti izčrpani, ampak polni energije in motivirani. Vaje morajo biti varne in primerne, da ne bo poškodb. Če se počutite dobro, lahko obremenitev med vadbo povečate. Preden se lotite nove dejavnosti, se najprej posvetujte s strokovnjakom, ali je ta primerna za vaše stanje. Ne postavljajte si nerealnih ciljev, ker bo to zmanjšalo vašo motivacijo in povečalo tveganje za poškodbe.

Lahko se vam zgodi, da boste prisiljeni več časa kot običajno počivati v postelji in se vam bosta zato zmanjšali telesna zmogljivost in moč. V tem obdobju je priporočljiva fizioterapija, ki naj jo izvaja fizioterapevt ali nekdo z znanjem in izkušnjami. To vam bo omogočilo ohraniti moč in gibljivost ter se boriti proti utrujenosti in depresiji.

Zavedajte se, da je vrsta telesne dejavnosti manj pomembna kot čas, ki ga posvetite vadbi.

Vadbo, ki se vam zdi prijetna, bi morali izvajati redno, kolikor vaše sposobnosti in stanje to omogočajo. Pripravite lahko ustrezen načrt vadbe na podlagi svojih ciljev, telesnih sposobnosti in trenutne ravni zmogljivosti. Redna telesna dejavnost vam lahko pomaga obnoviti moč in energijo. Telesna dejavnost je bistvena sestavina celovitega načrta zdravljenja bolezni.

UTRUJENOST

Nenehna utrujenost pogosto spremlja raka prostate in je lahko posledica kombinacije bolezni in zdravljenja. Ne zamenjujte te utrujenosti z utrujenostjo po naporu. Nenehna utrujenost pomeni, da se ves čas počutite šibke in brez energije. Tudi po počitku se stanje ne izboljša. O tem se pogovorite s svojim zdravnikom. Morda se vam dogaja, da vam zlahka kaj odvrne pozornost, imate slabšo koncentracijo in si teže kaj zapomnite. To se imenuje kognitivna okvara zaradi utrujenosti. Utrujenost vas lahko ovira pri običajnih družbenih dejavnostih, kot je druženje s prijatelji ali družino, in lahko vpliva na vaše razpoloženje. Ovira lahko tudi vaše spolno življenje, saj se morda počutite preveč utrujene, da bi imeli spolne odnose. Utrujenost ima različne vzroke, kot so izguba teka, slabo spanje, občutek depresije, sprememba krvnih izvidov, slabše delovanje ščitnice in zdravila. Če je utrujenost povezana z zdravljenjem, bo vaš zdravnik ovrednotil možne vzroke in vam svetoval ustrezne ukrepe. Sčasoma se utrujenost lahko izboljša ali

poslabša. Smiselno je, da sprejmete nekaj ukrepov za izboljšanje svojega stanja. Bodite realistični glede tega, kaj lahko dosežete. Načrtujte svoj dan in izvedite najpomembnejše dejavnosti v času, ko se počutite močnejši. Razdelite svoje dejavnosti na krajša obdobja. Dajte si več časa za opravljanje nalog. Ustavite se, preden postanete preutrujeni. Izogibajte se hudim naporom in izčrpanosti. Izmenjujte sedeči in stoječi položaj. Poskusite počivati pogosteje in dlje časa (vzemite si od 3 do 4 odmore čez dan). Nosite udobna oblačila. Da boste imeli več energije, naredite nekaj lahkih vaj ali redno hodite na kratke sprehode. Preskusite nekaj lahkih do zmernih vaj, kot so vstajanje in sedanje, vzpenjanje po stopnicah, sesanje, dvigovanje rok in nog ali njihovo upogibanje in iztegovanje. Zagotovite si dovolj časa za spanje ponoči, vendar ne počivajte dlje kot običajno, ker ima to lahko nasprotni učinek in poveča utrujenost. Da bi se izognili izsušitvi, uživajte dovolj vode in drugih tekočin. Vsak dan popijte približno 2 litra tekočine, razen če so vam vnos tekočine omejili zaradi kronične bolezni srca ali ledvic. Ne izpostavljajte se zelo nizki ali visoki temperaturi. Ne hodite v savno ali toplice, kjer bi veliko časa preživeli v vročem in vlažnem okolju. Redno preverjajte svojo telesno težo. Občutek stresa lahko negativno vpliva na utrujenost. Morda se zlahka razburite. Utrujenost je lahko zaradi omejitev, ki jih prinaša, povezana s hudimi frustracijami, še posebno, če zaradi nje postanete bolj odvisni od drugih. Delite svojo stisko z bližnjimi pa tudi z zdravstvenim osebjem, ki skrbi za vas, ter prosite za svetovanje in podporo. Poskusite se sprostiti z meditacijo ali jogo.

DRUŽABNE DEJAVNOSTI IN PODPORA

Moški, ki se zdravite zaradi napredovalega raka prostate, bi morali temu prilagoditi svoj način življenja. Če imate čezmerno telesno težo, veliko presedite, kadite ali popijete veliko alkohola, boste morali to spremeniti, da boste izboljšali svoje zdravje. To v praksi ni vedno preprosto. Velikokrat vam lahko vzame pogum količina napora, ki je potrebna, da dosežete trajno spremembo. Stiska, ki jo lahko doživljate v težkih trenutkih, lahko spremeni običajen proces razmišljanja in zato teže vidite optimalne rešitve svojih težav. Ni treba, da se z vsem spopadate sami. Vaše prizadevanje gotovo lahko podprejo ljudje, ki so vam blizu.

Če hitro postanete razdražljivi, agresivni ali občutite brezup in se izogibate druženju z ljudmi, bi to lahko pomenilo, da je prizadeto vaše duševno zdravje. Tudi srečevanje z

neprijetnimi čustvi in nadzor nad stresom lahko postaneta za vas težavna.

Včasih je težko deliti svoje občutke z družino ali prijatelji. Vprašajte svojega zdravnika, ali je na voljo podporna skupina, v kateri bi lahko sodelovali. V njej se lahko pogovarjate z ljudmi, ki imajo podobne izkušnje, z njimi delite svoja čustva ter ste deležni razumevanja in nasvetov.

Tudi vaši najbližji, ki imajo pomembno vlogo pri zagotavljanju podpore v času vaše bolezni, lahko preživljajo težka obdobja. Z izmenjavo misli in strahov boste družinskim članom omogočili, da bodo bolje razumeli vaša trenutna čustva, vi pa boste vedeli, katere so njihove težave in skrbi. Tako bodo lahko poskrbeli za vaše telesne in čustvene potrebe, hkrati pa bodo občutili, da vam je mar zanje. To vam bo tudi preprečilo, da bi se odtujili od okolice in zaprli vase. Poznamo več načinov, da izboljšate svoje duševno zdravje. Preživite več časa ob dejavnostih, ki vam prinašajo veselje in zadovoljstvo. Ostanite povezani s prijatelji in se pogosteje srečujte z njimi. Pogosto se ukvarjajte z dejavnostmi, ki bi lahko zmanjšale stres. Prosite za svetovanje, če se sčasoma pojavijo nove skrb vzbujajoče misli in izzivi. Pogovorite se o spolni intimnosti s strokovnjakom za spolnost, če vas skrbi ta vidik vašega življenja. Pridružite se skupinskim dejavnostim (kot so plesni tečaji, športne dejavnosti, sprehodi, skupinska potovanja po domači deželi in tujini), ki vas bodo motivirale in razširile vaše družabne stike ob povezovanju z drugimi ljudmi. Prosite druge za podporo in jo tudi sprejmite.

Sklep

Moški z diagnozo razsejanega, proti kastraciji odpornega raka prostate se srečujete z različnimi izzivi. Bolezen in njeno zdravljenje se spreminjata in postajata čedalje bolj zapletena procesa. Da bi dosegli najboljši možni izid zdravljenja, je nujno, da ne zdravite le raka, temveč da poskrbite tudi za druge zdravstvene težave, če jih imate. Zdravljenje raka, poleg specifičnih načinov zdravljenja (hormonsko zdravljenje, kemoterapija, obsevanje ...) vključuje tudi različne druge pristope, kot so fizioterapija, obvladovanje bolečine, prehransko načrtovanje, obvladovanje utrujenosti in svetovanje pri čustvenih težavah. Vsi vidiki vašega zdravja igrajo pomembno vlogo. Kronična bolezen zahteva dejaven nadzor nad njo in njeno spremljanje. Poskusite ohraniti zdravo telesno težo in ostanite čim bolj telesno dejavni. Redno nadzorujte svojo težo, da preprečite hujšanje in zmanjšanje mišične mase. Izberite prehrano, ki je sestavljena iz sveže pripravljenih jedi in vsebuje veliko zelenjave, pustega mesa, polnozrnatih živil in nepredelanega sadja ter malo nasičenih maščob. Izogibajte se kajenju in alkoholu. Prilagodite vnos kalorij obsegu vsakodnevne telesne dejavnosti. Z družino in prijatelji se odkrito pogovarjajte, da se izognete odtujitvi. Ohranite tesne odnose z ljudmi, ki vas imajo radi, in z njimi delite svoja čustva. To vam bo pomagalo obvladovati težke situacije, ohraniti neodvisnost in še naprej živeti polno življenje.

Upoštevajte priporočila svojega zdravnika glede zdravil, svetovanja, prehrane in telesne dejavnosti.

Uživajte življenje, ki ga imate.

Viri:

https://us.movember.com/mens-health/mental-health

http://www.cancer.net/research-and-advocacy/asco-care-and-treatment-recommendations-patients/follow-care-prostate-cance

https://www.asco.org/search/site/prostate%20cancer?f[0]=fctSiteName%3AASCO.org&f[1]=fctSiteName%3AMeeting%20Library

https://www.cancer.net/cancer-types/prostate-cancer

http://www.cancercachexia.com/recognizing-cancer-cachexia

https://patient.info/doctor/cachexia

https://www.healthline.com/health/prostate-cancer/prostate-cancer-and-sex#Orgasmandfertility5

https://prostatecanceruk.org/prostate-information/living-with-prostate-cancer/sex--and-relationships

https://www.medicalnewstoday.com/articles/313194.php

http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/prostate-cancer/practical-emotional-support/sex-relationships

https://www.pcf.org/c/erectile-dysfunction/

https://www.pcf.org/c/managing-bone-metastases-and-pain/

https://www.news-medical.net/health/Palliative-treatment-and-end-of-life-care-for--prostate-cancer.aspx

https://prostatecanceruk.org/prostate-information/living-with-prostate-cancer/fatigue

https://www.webmd.com/prostate-cancer/prostate-cancer-dealing-fatigue#3

http://urology.ucla.edu/body.cfm?id=514

https://www.webmd.boots.com/prostate-cancer/guide/prostate-cancer-dealing-fatigue?page=2

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4708130/

https://www.cancer.org/healthy/eat-healthy-get-active/acs-guidelines-nutrition--physical-activity-cancer-prevention/common-questions.html

astellas

ONKOMAN