



nadační fond
muži proti rakovině

Aktivní sledování

Online poradna

Zřídili jsme pro Vás anonymní online
poradnu na: www.rakovinaprostaty.cz



nadační fond
muži proti rakovině

Aktivní sledování

Vysvětlení termínů rakovina prostaty, karcinom prostaty a nádor prostaty:

V následujícím textu jsou použity termíny rakovina prostaty, karcinom prostaty a nádor prostaty. V tomto textu se jedná o synonyma, tedy termíny, které vyjadřují stejný význam. Lze to vysvětlit skutečností, že zhoubné nádory obecně dělíme do několika skupin, jednou z nich jsou rakovinné nádory (latinsky karcinomy). V případě prostaty se zhoubný nádor vyskytuje téměř pouze v podobě rakovinného nádoru (karcinomu). Proto tedy v případě zhoubného nádoru prostaty často používáme i synonyma: rakovina prostaty nebo karcinom prostaty.

Obsah tohoto základního přehledu:

- Co znamená aktivní sledování?
- U koho je aktivní sledování možné?
- Jaké jsou výhody a nevýhody aktivního sledování?
- Co se stane, jestliže z testů vyplyne, že nádor možná roste?
- Obnáší aktivní sledování nějaká rizika?
- Obnáší tato léčba nějaké vedlejší účinky?
- Co se stane, pokud změním své rozhodnutí?

Tento základní přehled je určen pro muže, kteří chtějí získat podrobnější informace o přístupu k léčbě rakoviny prostaty, jenž se nazývá aktivní sledování. Tyto informace mohou být užitečné také pro partnerky nebo rodinné příslušníky mužů s rakovinou prostaty.

Je zde popsáno, jak může probíhat sledování mužů s méně agresivní rakovinou prostaty, místo aby se ihned přistoupilo k léčbě. Jedná se o možnost, jak zamezit vedlejším účinkům léčby nebo je oddálit.

Každá nemocnice uplatňuje trochu jiný přístup, je tedy vhodné k tomuto základnímu přehledu přistupovat jako k všeobecnému průvodci a na podrobnosti o léčbě, která vám bude poskytnuta, se zeptat svého lékaře nebo zdravotní sestry.

Co je aktivní sledování?

Aktivní sledování představuje způsob monitorování rakoviny prostaty a jeho cílem je zamezit zbytečné léčbě u mužů s méně agresivní rakovinou. Rakovina prostaty často bývá pomalu rostoucí a u řady mužů nemusí nikdy progredovat ani vyvolávat nějaké příznaky. Jinými slovy, mnoho mužů s rakovinou prostaty nemusí nikdy potřebovat žádnou léčbu.

Způsoby léčby rakoviny prostaty mohou mít vedlejší účinky, které mohou mít vliv na vaši kvalitu života. Sledování rakoviny za pomoci pravidelných testů mohou těmto vedlejším účinkům zabránit nebo je alespoň oddálit. Mezi nejčastější vedlejší účinky léčby patří problémy s nástupem a udržením erekce (erektilní dysfunkce) a únik moči (inkontinence).

Aktivní sledování znamená, že se rakovina prostaty sleduje pomocí pravidelných testů, a tedy že se nepřistupuje hned k vlastní léčbě. Cílem testů je zjistit případné změny, které by mohly naznačovat, že rakovina roste. Pokud nějaké významné změny skutečně nastanou, lze léčbu nabídnout v raném stádiu, kdy jejím cílem bude odstranit celý nádor. Sledování probíhá v různých zdravotnických zařízeních různě, nicméně pokud přístup formou aktivního sledování zvolíte, obecně platí, že se budou provádět dále popsané testy.

- **Testy prostatického specifického antigenu (PSA)**
Tyto testy se budou provádět jednou za tři až šest měsíců. Měří se při nich hladina PSA v krvi. PSA je bílkovina, kterou produkují buňky prostaty.
- **Digitální rektální vyšetření (DRE)**
Tato vyšetření se budou první dva roky provádět jednou za tři až šest měsíců, poté jednou ročně. Při vyšetření DRE prohmatá lékař nebo zdravotní sestra prostatu skrze stěnu konečníku (rektu).

- **Biopsie prostaty**
Tato vyšetření se za normálních okolností provádějí jednou za pár let, v závislosti na léčebném centru. Při biopsii se odebírají malé části tkáně prostaty a ty se podrobněji zkoumají pod mikroskopem, kdy se hledají známky rakoviny prostaty. Probíhají podobně jako biopsie, kterou jste podstoupili, když vám byla rakovina zjištěna poprvé. Můžete se také setkat s názvem transrektální biopsie prostaty, kdy je jehla naváděná pomocí transrektálního ultrazvuku (TRUS).

U některých mužů může být provedena transperitoneální nebo saturační biopsie, při níž se odebírá větší množství tkáně než při TRUS biopsii – obvykle zhruba 32 vzorků z různých částí prostaty. Tento výkon se běžně provádí pod celkovou anestézií.

Transperitoneální nebo saturační biopsie nabízí větší šanci, že se podaří rakovinné buňky prostaty nalézt, protože obnáší vyšetření větší části prostaty. O výhodách a nevýhodách těchto typů biopsie, a také o jejich možných vedlejších účincích, si můžete promluvit se svým lékařem.

V některých centrech vám může být nabídnut typ MRI vyšetření, který se nazývá difúzní zobrazení. Toto vyšetření se zaměřuje na detekci případných oblastí abnormálního vzhledu, na které se soustředí následná biopsie. Užitečnost pořizování těchto snímků při detekci a sledování rakoviny prostaty se zkoumá v klinických hodnoceních.

Pokud testy vykáží známky toho, že dochází ke změnám rakoviny, probere s vámi lékař nebo zdravotní sestra, zda by nebyla vhodná léčba, a z jakých možností lze volit.

Jaký je rozdíl mezi aktivním sledováním a pozorným vyčkáváním?

Pozorné vyčkávání a aktivní sledování jsou způsoby sledování rakoviny prostaty, které umožňují se vyhnout okamžité léčbě. Mezi oběma přístupy jsou ovšem určité rozdíly:

- *Kdo může být pro uplatnění každého z těchto přístupů vhodný*
- *Jaký typ testů se bude provádět a jak často.*

Aktivní sledování obvykle znamená více pravidelné testy v nemocnici včetně biopsií prostaty. Cílem je zajistit léčbu rakoviny ihned, pokud by vykazovala známky nějakých změn, přičemž taková léčba je zaměřena na její úplné odstranění. Aktivní sledování je vhodné pro muže s rakovinou, která se nachází pouze uvnitř prostaty (tedy s lokalizovanou rakovinou prostaty), a jejichž stav je dostatečně dobrý na to, aby mohli podstoupit chirurgickou léčbu nebo radioterapii.

Pozorné vyčkávání obvykle obnáší kontroly u chirurgického specialisty, nikoliv v nemocnici. Kontroly se obvykle provádějí méně často než u aktivního sledování. Cílem je rakovinu léčit, pokud by začala způsobovat problémy nebo vyvolávat příznaky. Přitom cílem vlastní léčby je spíše rakovinu kontrolovat, než ji zcela odstranit. Podrobnější informace naleznete v našem základním přehledu **Pozorné vyčkávání**.

Dalšími výrazy, které můžete při popisu aktivního sledování nebo pozorného vyčkávání slyšet, jsou „aktivní monitorace“ a „počkáme a uvidíme“. Použití výrazy tedy mohou mít pro různé lidi odlišný význam, je tedy důležité, abyste si promluvili s lékařem nebo zdravotní sestrou a přesně si ozřejмили, jaký typ sledování je vám nabízen.

Kdykoliv se můžete také rozhodnout v tom smyslu, že byste raději zahájili léčbu. Pro někoho je těžké žít s rakovinou prostaty a pořád myslet na to, že by se mohla změnit nebo začít šířit. Někteří muži, u nichž probíhá aktivní sledování, volí léčbu i přesto, že nádor nevykazuje žádné změny, protože v nich prostě vyvolává obavy.

U koho připadá aktivní sledování v úvahu?

Aktivní sledování je vhodné pro muže s málo rizikovou rakovinou prostaty v časném stádiu, která se nachází pouze uvnitř prostaty (lokalizovaná rakovina prostaty). Může být vhodné také pro některé muže se středně rizikovou rakovinou. O tom, zda tato možnost u vás přichází v úvahu, s vámi může promluvit lékař nebo zdravotní sestra. Máte-li vysoce rizikovou lokalizovanou rakovinu prostaty, aktivní sledování vám pravděpodobně doporučeno nebude.

Za účelem určení míry rizika bude lékař zjišťovat:

- Hladinu PSA,
- Gleasonovo skóre, které říká, jak moc bude nádorové onemocnění pravděpodobně agresivní,
- stádium rakoviny, které říká, jak daleko se rakovina rozšířila.

Nízké riziko

Rakovina prostaty může být popsána jako málo riziková, jestliže:

- hladina PSA je 10 ng/ml nebo nižší, a dále
- Gleasonovo skóre je 6 nebo nižší, a dále
- stádium rakoviny je T1 až T2a.

Střední riziko

Rakovina může být popsána jako středně riziková, jestliže:

- hladina PSA je v rozmezí 10 až 20 ng/ml nebo
- Gleasonovo skóre je 7 nebo,
- stádium rakoviny je T2b nebo T2c.

Lékař nebo zdravotní sestra mohou rovněž zvážit množství rakovinných buněk zjištěné v každém z bioptických vzorků. Aktivní sledování pro vás může být vhodné, nachází-li se nádor v méně než polovině odebraných vzorků, a je-li v každém vzorku pouze nízké množství nádorových buněk.

Další testy

Existují ještě některé další testy, které vám mohou být provedeny při rozhodování o tom, zda je pro vás aktivní sledování vhodné. Ty jsou ale mnohem méně časté a je možné, že vám nebudou nabídnuty.

Jejich popis je uveden níže.

Hustota PSA

Lékař nebo zdravotní sestra mohou přistoupit ke změření hustoty PSA. Jedná se o měření hladiny PSA vztažené na velikost prostaty. V případě nižší hustoty PS může být aktivní sledování vhodné. Lékař hustotu PSA zjišťuje tak, že hladinu PSA podělí objemem prostaty. Objem prostaty vám lékař nebo zdravotní sestra může sdělit, a také vám mohou o hustotě PSA říci podrobnější informace.

Test volného a celkového PSA

V některých případech vám může být nabídnut test volného a celkového PSA, který pomůže prokázat, jak agresivní rakovina prostaty je. Při tomto testu se měří poměr dvou různých typů PSA, které se nacházejí v krvi (volný a celkový). Na základě dostupných důkazů lze usuzovat, že méně agresivní rakovina je spojena s vyšší hladinou volného PSA. Tento test ovšem není dostupný v každém léčebném centru. Na to, zda může být ve vašem regionu proveden, se můžete zeptat svého lékaře nebo zdravotní sestry.

Jiné možnosti léčby

Lékař nebo zdravotní sestra by s vámi měli probrat výhody a nevýhody všech možností léčby. Mezi jiné možnosti léčby rakoviny, která se nerozšířila mimo prostatu (lokalizované rakoviny), lze zahrnout následující možnosti:

- chirurgická léčba (radikální prostatektomie)
- externí radioterapie (EBRT)
- brachyterapie (typ radioterapie)
- pozorné vyčkávání.

Rovněž vám může být nabídnut vysoce intenzivní zacílený ultrazvuk (HIFU) nebo kryoterapie. Tyto metody nejsou příliš rozšířené a výzkumní pracovníci se v současnosti věnují studiu lepších způsobů, jak lze tyto možnosti léčby realizovat. Zmíněné možnosti mohou být dostupné ve specializovaných centrech nebo v rámci klinického hodnocení.



Máte-li nejasnosti o diagnóze či možnostech léčby

Pokud máte nějaké dotazy k diagnóze, zeptejte se lékaře nebo zdravotní sestry. Oba vám ochotně vysvětlí výsledky vašich

testů a proberou s vámi možnosti léčby. Je důležité, abyste před rozhodnutím o léčbě měli pocit, že máte dostatek času na rozmyšlenou, a také všechny potřebné informace. Podrobnější informace o diagnóze a léčbě naleznete v našich základních přehledech.

Jaké jsou výhody a nevýhody aktivního sledování?



Výhody

- *Jelikož se neprovádí žádná léčba, nedostavují se ani žádné fyzické vedlejší účinky.*
- *Tento přístup nenarušuje váš každodenní život v takové míře jako léčba.*



Nevýhody

- *Může být potřeba podstoupit více biopsií prostaty, které mohou být spojené s krátkodobými vedlejšími účinky, a pro některé může jsou biopsie nepřijemné.*
- *Existuje malá šance, že by rakovina mohla růst rychleji, než se předpokládá, a její léčba by mohla být obtížnější.*
- *Někteří muži mohou pociťovat úzkost nebo se obávat toho, že by u rakoviny mohlo dojít ke změně.*

Co může být pro jednoho člověka výhodné, může druhý chápat opačně. Je vhodné probrat vlastní situaci s lékařem nebo zdravotní sestrou.

Co se stane, pokud testy prokáží, že rakovina možná roste?

Hladina PSA

Růst hladiny PSA v krvi může být známkou, že rakovina roste. Lékař zjistí, o kolik se hladina PSA zvýšila, a za jak dlouho. Přitom může zjišťovat rychlost změny hladiny PSA (PSA velocita) a rychlost, jakou se její hodnota zdvojnásobí (doba do zdvojnásobení hladiny PSA). Na hladinu PSA mohou mít vliv další faktory, jako je věk, infekce močových cest nebo některé léky. Pokud ale bude růst významnou rychlostí, je možné, že s vámi lékař prodiskutuje další biopsie a zahájení léčby.

Digitální rektální vyšetření (DRE)

Pokud se bude lékař nebo zdravotní sestra domnívat, že by mohlo docházet ke změnám prostaty, například zjistí-li některé ztvrdlé nebo nepravidelné oblasti nebo změny ve velikosti, mohou doporučit zahájení léčby.

Výsledky biopsie

Pokud výsledky biopsie prokáží větší množství rakoviny nebo vyšší Gleasonovo skóre než u předchozích vyšetření, může vám být nabídnuta léčba.

Výsledky MRI

Pokud jste podstoupili MRI vyšetření a při jeho zopakování se prokáže, že došlo k růstu rakoviny, může vám být nabídnuta léčba.

Na základě výzkumných studií bylo prokázáno, že u 14 až 41 procent mužů je během aktivního sledování zahájena léčba. U většiny mužů se k léčbě přistupuje z toho důvodu, že z provedených testů vyplývají změny rakoviny. Někteří muži se ale mohou rozhodnout k podstoupení léčby, i když žádné známky změn nejsou přítomné. Většinou bývají důvodem jejich obavy z toho, že se rakovina začne šířit.

Obnáší aktivní sledování nějaká rizika?

Změny rakoviny

Při aktivním sledování existuje šance, že by mohlo dojít k růstu rakoviny. Je nicméně třeba mít na paměti, že testy používané k jejímu sledování jsou zaměřené právě zjištění případných změn dostatečně brzo, aby byla možná její úspěšná léčba.

Na základě provedených studií bylo zjištěno, že u mužů, u nichž se k léčbě přistoupí po aktivním sledování, lze stále rakovinu úspěšně léčit chirurgicky nebo pomocí radioterapie či jiným způsobem.

I když jsou testy používané při aktivním sledování spolehlivé, pokud jde o detekci případných změn rakoviny, existuje vždy malá pravděpodobnost, že se změny nepodaří zachytit. Někdy může být rakovina u mužů, u nichž bylo diagnostikováno málo rizikové nádorové onemocnění, ve skutečnosti agresivnější, jejíž léčba by znamenala přínos. Důvodem je to, že při biopsii prostaty se rakovina nemusí zachytit, nachází-li se v místě, odkud nebyl odebrán žádný vzorek. Také existuje malá pravděpodobnost, že rakovina již může být rozšířena mimo prostatu nebo do jiných částí těla ještě před jejím zjištěním, v takovém případě již nemusí být její plné odstranění léčbou možné.

O tom, jaké je riziko růstu rakoviny ve vašem konkrétním případě, si můžete promluvit s lékařem nebo zdravotní sestrou.

Změny vašeho zdravotního stavu

Rovněž existuje riziko, že se může změnit váš celkový zdravotní stav, kdy by některé způsoby léčby již nebyly vhodné v případě, že by rakovina začala růst. Pokud by se u vás například objevily problémy se srdcem, může vám být doporučeno jiné řešení než chirurgické odnětí prostaty, protože operace by pro vás mohla znamenat riziko.

Je důležité, abyste všechny výhody a nevýhody probrali se svým lékařem nebo zdravotní sestrou. Lépe se tak budete moci rozhodnout, zda je aktivní sledování pro vás tím pravým řešením.

Existují nějaké vedlejší účinky?

Jelikož aktivní sledování neobnáší žádnou léčbu, není spojeno ani s žádnými fyzickými vedlejšími účinky. Je ale možné, že budete muset vždy jednou za několik let podstoupit biopsii prostaty.

Biopsie může způsobovat určité krátkodobé vedlejší účinky, jako je přítomnost krve v moči, stolici nebo ve spermatu. Zhruba u 1 muže z 50 (2 procenta) existuje riziko rozvoje závažné infekce po biopsii. Za účelem prevence případné infekce vám budou před biopsií podána antibiotika.

Co se stane, pokud své rozhodnutí změním?

Pokud se rozhodnete v tom smyslu, že raději podstoupíte léčbu, můžete tak kdykoliv učinit. Je vhodné si s lékařem nebo zdravotní sestrou promluvit o tom, která z možností léčby bude pro vás nejlepší. Podle toho, kdy vám byla naposled provedena biopsie, může být potřeba provést některé testy s cílem zjistit, v jakém stádiu se rakovina nachází.

ZMĚŇ POHLED NA MUŽSKÉ ZDRAVÍ.


MOVEMBER.COM



VŠICHNI BOJUJÍ
PROTI RAKOVINĚ
PROSTATY, VARLAT
A ZA MUŽSKÉ
ZDRAVÍ.


MOVEMBER.COM



ZAPOJ SE!



nadační fond
muži proti rakovině


MOVEMBER.COM



Co je Movember?

Movember je každoroční osvětová akce, jejímž cílem je důrazně upozornit na problematiku mužského zdraví, zejména rakovinu prostaty, varlat a v neposlední řadě i psychické problémy s tím spojené.

Proč Movember?

Muži z celého světa, kterým není lhostejné mužské zdraví, si po celý listopad pěstují knír. Název Movember je složeninou anglického slova Moustache a November.

Proč si nechat narůst knír?

Muži čelí zdravotní krizi, o které se ale nemluví. Umírají zbytečně mladí. Chceme s tím něco udělat a k tomu potřebujeme Vaši pomoc. Každý muž, který si nechá během listopadu narůst knír, vyjadřuje solidaritu s ostatními muži a zároveň pomáhá ve svém okolí šířit důležitou osvětu. Každý bez ohledu na pohlaví se může zapojit i do netradičního fundraisingu, a to registrací na www.movember.com. Vybrané prostředky v České republice jsou využívány na výzkum, osvětové kampaně a nákup zdravotnického vybavení pro urologická oddělení prostřednictvím **Nadačního fondu Muži proti rakovině**.

Jak se můžete do Movemberu zapojit?

1. Registrujte se na www.movember.com a připravte se na kníratý měsíc.
2. Nechte si narůst knír a pečujte o něj po celých 30 listopadových dní.
3. Řekněte svým přátelům, co je Movember a proč jste se do něj zapojili.
4. Pokuste se netradiční a zábavnou formou získat finanční prostředky na podporu mužského zdraví.

Návod a tipy na www.movember.com.

**Zapojte se do Movemberu
a nechte si letos v listopadu narůst knír
na podporu mužského zdraví!**

Držitelem licence Movember na území České republiky je
Nadační fond Muži proti rakovině. www.muziprotirakovine.cz



nadační fond
muži proti rakovině

Nezůstávejte
v tom **sami!**



nadační fond
muži proti rakovině

Online poradna pro muže
s diagnostikovanou
rakovinou prostaty a varlat
www.muziprotirakovine.cz

