



nadační fond
muži proti rakovině

Pozorné vyčkávání



Online poradna

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



nadační fond
muži proti rakovině

Pozorné vyčkávání

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 pozorné vyčkávání znamená?
- U koho lze o pozorném vyčkávání uvažovat?
- Co pozorné vyčkávání obnáší?
- V čem spočívají jeho výhody a nevýhody?
- Jak se rozhodnout
- Co mohu udělat já sám?

Tento základní přehled je určen pro muže, kteří si přejí získat podrobnější informace o pozorném vyčkávání. Tento přístup obnáší sledování rakoviny prostaty s tím, že se k léčbě přistoupí pouze v případě, dojde-li k rozvoji příznaků. Tyto informace mohou být užitečné i pro partnerky či partnery mužů s rakovinou prostaty a pro jejich rodiny.

Každá nemocnice nebo chirurgický specialista uplatňují trochu jiný přístup, je tedy vhodné k tomuto základnímu přehledu přistupovat jako k všeobecnému průvodci a na podrobnosti o léčbě a pomoci, které vám jsou dostupné, se zeptat svého lékaře nebo zdravotní sestry.

Co pozorné vyčkávání znamená?

Pozorné vyčkávání představuje způsob sledování rakoviny prostaty, která aktuálně nevyvolává žádné příznaky ani potíže. Cílem je rakovinu dlouhodobě sledovat, protože rakovina prostaty často roste pomalu a za celý život nemusí způsobit vůbec žádné potíže ani příznaky.

Zvolíte-li pozorné vyčkávání, žádná léčba nebude zahájena, pokud se nedostaví příznaky, jako jsou potíže s močením nebo bolest kostí. Pokud u vás ovšem rakovina prostaty nějaké příznaky vyvolává, je pravděpodobné, že vám bude nabídnuta tzv. hormonální léčba k jejich zvládnutí.

U koho lze o pozorném vyčkávání uvažovat?

Pozorné vyčkávání může být pro vás vhodné, pokud vám rakovina prostaty aktuálně nezpůsobuje žádné příznaky ani potíže, a jestliže:

- máte jiné zdravotní potíže, kvůli kterým by pro vás radioterapie nebo operace nebyly vhodné,
- jste starší a rakovina prostaty vám během života nemusí způsobit vůbec žádné potíže ani vést ke zkrácení života.

Léčba rakoviny prostaty, jako je radioterapie nebo operace (radikální prostatektomie), může způsobovat vedlejší účinky, například problémy s erekcí, potíže s močením a střevní potíže. U některých mužů mohou být tyto vedlejší účinky dlouhodobé a mohou mít významný dopad na jejich kvalitu života.

Pokud se rozhodnete pro pozorné vyčkávání, vedlejší účinkům zmíněných způsobů léčby se vyhnete.



Máte-li nejasnosti o diagnóze či možnostech léčby

Pokud máte nějaké dotazy k diagnóze nebo léčbě, 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.

Co pozorné vyčkávání znamená?

Pokud se rozhodnete pro pozorné vyčkávání, nebudete podstupovat žádnou léčbu rakoviny prostaty. Lékař nebo zdravotní sestra budou vašeho praktického lékaře za normálních okolností žádat, aby vám jednou za 12 měsíců nechal provést test na hladinu prostatického specifického antigenu (PSA) v krvi. Jeho výsledek jim poskytne dobrou představu o případných změnách rakoviny prostaty. Rovněž se může provádět digitální rektální vyšetření (DRE) a další vyšetření krve a moči, jejich četnost ovšem bude různá. Někteří muži podstupují tato vyšetření v nemocnici. Obvykle nebude nutné provádět biopsii prostaty, což je vyšetření, při němž se odebírají malé kousky prostatické tkáně a ty se podrobně zkoumají pod mikroskopem, zda nevykazují známky nádorového onemocnění.

Pokud se na základě provedených testů zjistí nějaké změny nebo pokud se u vás objeví nějaké nové nebo změněné příznaky, může vás praktický lékař doporučit k lékaři nebo zdravotní sestře v nemocnici.

Je třeba, abyste praktickému lékaři, případně lékaři nebo zdravotní sestře v nemocnici, řekli o veškerých příznacích nebo změnách vašeho zdravotního stavu. Je vhodné sledovat tyto faktory:

- změny charakteru močení, například krev v moči a potíže s močením,
- změny ve vyprazdňování střev,
- nové potíže s erekcí,
- nové bolesti v zádech nebo bolesti kostí,
- nový otok nohou.

Pokud se u vás začnou některé z těchto příznaků objevovat, může být nutné provést některé další testy, aby bylo možné zjistit, zda se rakovina nerozšířila, a také vám může být nabídnuta léčba.

Nejčastější léčbou, která pomáhá tyto příznaky zlepšit, je hormonální léčba. Ta vede ke zmenšení objemu nádorových buněk bez ohledu na to, kde v těle se nacházejí.

*Podrobněji se o tomto tématu můžete dočíst v našem základním přehledu **Hormonální léčba**.*

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, a také vám může být nabídnuta léčba.

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.



Lékař mi navrhl kontroly jednou ročně. Jelikož mi tento interval připadal příliš dlouhý, požádal jsem, zda bych k němu pro jistotu nemohl chodit jednou za půl roku.

Osobní zkušenost

Jaké jsou výhody a nevýhody pozorného vyčkávání?



Výhody

- *Vzhledem k tomu, že se při pozorném vyčkávání nepodává žádná léčba, nedostávají se také žádné vedlejší účinky v tělesné rovině, takže byste měli být schopni bez problémů pokračovat ve svém každodenním životě a aktivitách.*
- *Nebudete muset podstupovat invazivní testy, jako jsou pravidelné biopsie prostaty.*
- *Někteří muži nemusejí potřebovat léčbu nikdy.*



Nevýhody

- *Někteří muži mohou pociťovat obavy z toho, že by mohlo u rakoviny dojít ke změně, a z možnosti rozvoje příznaků. Také partnerka nebo partner či rodina se často obávají o své blízké a mohou těžko chápat, proč se rozhodl nepodstoupit žádnou léčbu.*
- *Existuje šance, že rakovina bude růst, a že se bude měnit rychleji, než se předpokládá. Pokud se tak stane, můžete k její kontrole zahájit vhodnou léčbu, například hormonální. toho, že by u rakoviny mohlo dojít ke změně.*

To, co je výhodou pro jednoho člověka, nemusí stejně platit pro druhého.

O své vlastní situaci a o tom, co je pro vás důležité, si můžete promluvit s lékařem nebo zdravotní sestrou.



Pozorné vyčkávání znamená, že musím mít důvěru ve svého lékaře a jeho tým a vědět, že podle potřeby můj stav sledují na základě testů PSA a příležitostně DRE. Musím vědět, že jsem v dobrých rukou, a že mezi jednotlivými návštěvami nemocnice mohu tento problém pustit z hlavy.

Osobní zkušenost

Jak se rozhodnout

Lékař nebo zdravotní sestra s vámi proberou všechny možnosti léčby, které jsou pro vás vhodné. Váš věk není jediným faktorem, který budou při zvažování vhodnosti pozorného vyčkávání brát v úvahu. Jste-li například starší, ale v dobrém zdravotním stavu, mohou dospět k závěru, že z léčby budete mít prospěch. Pokud byste si o léčbě rádi promluvili a máte pocit, že vám tato šance byla odepřena, dejte lékaři nebo zdravotní sestře najevo svůj zájem léčbu prodiskutovat.

Lékaře nebo zdravotní sestru můžete požádat o názor na léčbu od jiného lékaře (a získat tak úsudek od někoho dalšího). Na takové druhé posouzení sice nemáte ze zákona nárok, většina lékařů vám jej ale ochotně zajistí a doporučí vás k jinému lékaři.

Důležité je to, co sami cítíte a čemu sami dáváte přednost. Není vždy snadné svá přání projevit, zejména tehdy, je-li rozhodování obtížné. Mohou pomoci tyto náměty:

- Přineste si na návštěvu lékaře naše příručky a prospekty. Při pohovoru s lékařem nebo zdravotní sestrou je můžete využít jako základ.
- Napište si věci, na které se chcete zeptat, ještě před návštěvou lékaře, a sepsané body si vezměte s sebou. Některé náměty naleznete na konci tohoto přehledu.
- Požádejte někoho, aby šel k lékaři s vámi, například příbuzného nebo někoho z přátel.

Co když své rozhodnutí změním?

Pokud podstupujete pozorné vyčkávání a soudíte, že máte zájem prodiskutovat jiné možnosti léčby rakoviny prostaty, obraťte se na praktického lékaře nebo na svého lékaře či zdravotní sestru v nemocnici. Ti by s vámi měli probrat, zda existují nějaké jiné možnosti léčby, které jsou pro vás vhodné.



**Když jsem potřeboval ujištění,
velkou oporou mi byla specializovaná
zdravotní sestra tím, že dokázala
vyzdvihnout přínosy pozorného
vyčkávání v každém stádiu nemoci.**

Osobní zkušenost

Co mohu udělat já sám?

Celkové zdraví

Pokud máte nějaké jiné zdravotní problémy, zajistěte si jejich léčbu. Také můžete požádat o kontrolu všech léků, které užíváte, a o celkovou prohlídku u chirurgického specialisty.

Strava

V současnosti před námi stále stojí výzkumné úkoly, které by umožnily jednoznačně prokázat, jak může vhodná strava prospět mužům s diagnózou rakoviny prostaty. Nicméně zdravá strava je prospěšná pro vaše celkové zdraví a snižuje riziko zdravotních problémů, jako jsou nemoci srdce a diabetes. Existují určité důkazy o tom, že některé potraviny mohou zpomalovat růst rakoviny prostaty či snižovat riziko jejího návratu po léčbě.

Fyzická aktivita

Není zřejmé, zda může cvičení přispět ke zpomalení růstu rakoviny prostaty. Udržování přiměřené aktivity je nicméně důležité pro vaše celkové zdraví a pohodu, a také může přispět k tomu, abyste se dokázali lépe vyrovnávat s pocity úzkosti nebo deprese.

Příznaky, které je třeba sledovat

Požádejte svého lékaře nebo zdravotní sestru, aby vám vypsali konkrétní příznaky nebo změny zdravotního stavu, na něž byste měli dávat pozor. Požádejte je také o informaci o tom, na koho se máte v souvislosti s takovými příznaky nebo změnami obrátit:

Problém nebo obava	Na koho se obrátit

Hladina PSA/ Tuto stránku můžete využít k zápisu výsledků svých testů PSA.

Datum	Hladina PSA	Datum	Hladina PSA

Poznámky:

Pilíře naší činnosti

Předejdi

zvýšujeme informovanost o všech aspektech prevence a léčby

vydáváme specializované publikace a populárně naučné texty

přispíváme na pořádání kongresů a odborných setkání

Pomož

poskytujeme příspěvky na pořízení přístrojové techniky

podporujeme spolupráce s dalšími organizacemi obdobného zaměření

zajišťujeme psychosociální podporu pacientů a jejich rodin

Poznej

zkvalitňujeme a rozšiřujeme léčebné možnosti

podporujeme rozvoj všech metod léčby

podporujeme vzdělávání a výzkum

poskytujeme stipendia

Pomozte nám pomáhat

svým finančním darem

přispějte na naši veřejnou sbírku **2600575376/2010**

Co děláme...

- šíříme osvětu na desítkách akcí pro muže
- organizujeme preventivní prohlídky a vyšetření
- zajišťujeme online poradenství a pomoc pacientům
- provozujeme edukační portál www.muziprotirakovine.cz
- organizujeme každoroční velkou osvětovou kampaň **MOVEMBER**
- zajišťujeme stipendia mladým lékařům a vědcům v oblasti onkologie
- vydáváme a distribuujeme tištěné edukační materiály cílovým skupinám
- nakupujeme nemocnicím diagnostické přístroje pro léčbu mužských nádorů

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

