



## 15 EYLÜL PROSTAT KANSERİ FARKINDALIK GÜNÜ

Prostat, idrar torbasının (mesane) hemen altında yer alan, içerisinden idrar kanalının geçtiği, erkek üreme sisteminde bir salgı bezidir. Prostat bezi, meninin sıvı kısmının üretiminden sorumludur. Normal durumda yaklaşık bir ceviz büyüklüğündedir.

Erkekler yaşlandıkça prostat bezi büyüyebilir. Büyümüş bir prostat, mesaneden idrar akışını engelleyebilir ve cinsel işlevle ilgili sorunlara neden olabilir. Büyüme tek başına bir kanser belirtisi sayılmaz. Kanser hücrelerinin bulunmadığı prostat büyümesi iyi huylu (benign) prostat hiperplazisi (BPH) olarak adlandırılır. BPH, bir kanser olmasa da verdiği rahatsızlıkları düzeltmek için ameliyat gerekebilir.

Prostat kanserinde, prostat bezi içerisinde kanser hücreleri gözlemlenir. Yaşlanmayla birlikte daha sık ortaya çıkan prostat kanseri dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi ülkemizde de erkek kanserleri arasında yüz binde 39,1 görülme sıklığı ile önemini korumaktadır. Bir yılda yaklaşık 18 bin kişi prostat kanseri tanısı almaktadır. Her 19 kişiden 1 kişi yaşamı sürecinde prostat kanseri olma riskine sahiptir.

Yapılan araştırmalara göre, bir erkeğin prostat kanserine yakalanma riskini etkileyebilecek birkaç faktör mevcuttur:

- **Yaş:** Prostat kanseri 40 yaşın altındaki erkeklerde nadir olsa da 50 yaş sonrasında görülme riski hızla artmaya başlar. Her 10 prostat kanseri vakasından 6'sı 65 yaşından büyük erkeklerde görülmektedir.
- **Ailesel Yatkınlık:** Prostat kanseri olan bir baba veya erkek kardeşe sahip olmak, bir erkeğin bu hastalığa yakalanma riskini iki katından fazla artırmaktadır. Genç yaşlarda prostat kanseri tanısı almış birden fazla akrabası olan erkeklerde de risk daha yüksektir.

Yukarıdakiler kadar net bir ilişki olmasa da prostat kanseri riskinin artışıyla ilgili diğer faktörler şunlardır:

- ✓ **Diyet:** Doymuş yağlardan (hayvansal gıdalarda bulunan yağlar, tereyağı, margarin, iç yağı, kuyruk yağı) ve kırmızı etten zengin, sebze-meyveden fakir beslenme alışkanlığının prostat kanseri riskini arttırabildiğine dair yayınlar vardır.
- ✓ **Kimyasal maruziyetler:** Bazı kimyasallara maruziyet riski arttırabilmektedir. Örneğin itfaiyecilerin prostat kanseri riskini arttırabilecek kimyasallara maruz kalabileceklerine dair bazı kanıtlar mevcuttur.

Erken evrede hiçbir belirti vermeyen prostat kanseri, kanser dokusunun büyümesiyle birlikte bazı şikâyetlere yol açabilmektedir:

- İdrar yapma sorunları: Yavaş veya zayıf idrar akışı veya özellikle geceleri olmak üzere daha sık idrara çıkma ihtiyacı
- İdrarda veya menide kan varlığı
- Ereksiyon (sertleşme) sorunu (erektıl disfonksiyon)
- Kanser, kemiklere yayılımına bağlı kalça, sırt (omurga), göğüs (kaburga) ağrıları
- Bacaklarda veya ayaklarda zayıflık veya uyuşma, hatta omuriliğe baskı yapan kanser kitlesi nedeniyle mesane veya bağırsak kontrolünün kaybı

Bu sorunların bir çoğunun nedeni prostat kanseri olmayabilir. Yine de yukarıda sayılan belirtilere, prostat kanseri dışında bir durumun neden olma olasılığı daha yüksektir. Örneğin,



İdrar yapma sorunu sıklıkla prostatın kanserli olmayan bir büyümesi olan iyi huylu prostat hiperplazisinden (BPH) kaynaklanmaktadır. Yine de idrarla ilişkili problemler yaşayan kişilerin erken tanı ve tedavi açısından bir üroloji uzmanına başvurması doğru olacaktır. Hekime erişimin kolay olduğu ülkemizde prostat kanseri vakalarının %68,1'inin erken evrede teşhis edildiği görülmektedir.

Hastalığın kesin tanısı biyopsi ile konur. Genel olarak erkeklerin 50 yaşından itibaren, birinci derece akrabasında prostat kanseri görülenlerin ise 40 yaşından itibaren üroloji uzmanına düzenli olarak muayene olması ve kanda Prostat Spesifik Antijen (PSA) testini yaptırması, erken tanı konulması açısından önem arz etmektedir.

Kanserin evresi ve özelliklerine göre farklı tedavi seçenekleri mevcuttur. Kişinin belirli aralıklarla izlenmesi, prostatın tamamının ameliyatla çıkarılması veya ışın tedavisi (radyoterapi) erken evrelerde uygulanabilir. Daha ileri evrelerde hormon tedavisi veya ilaç tedavisi (kemoterapi) gerekli olabilir.

Prostat kanserini önlemenin kesin bir yolu yoktur. Ancak riski azaltmaya yardımcı olabilecek düzenlemeler yapılabilir. Prostat kanseri hakkında farkındalığı artırmak da önemlidir. Çünkü bazı yaşam tarzı değişiklikleri yapmak, bu kanserin gelişme riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Prostat kanseri tamamen önlenemez olmasa da, bir kişinin riskini azaltmaya yardımcı olabilecek değişiklikler şunlardır:

- Sigarayı bırakmak,
- Sağlıklı bir vücut ağırlığını korumak,
- Düzenli egzersiz yapmak,
- Sağlıklı, dengeli bir diyet yapmak

### **Bu kapsamda temel mesajlar aşağıda yer almaktadır.;**

- Erken teşhisle, başarılı bir tedavi ve daha iyi bir yaşam kalitesi sağlanır.
- Erkeklerin sağlıkları konusunda farkındalıklarının olması, risk faktörlerini anlamaları ve düzenli kontrollerini yaptırmaları önemlidir.
- Bilgi sahibi olun, sağlıklı kalın ve kendinizi ve sevdiklerinizi prostat kanserinden korumak için gerekli adımları atın.
- Beslenme ve egzersizle sağlığınıza güçlendirmek için çok sayıda nedeniniz var!
- Sağlıklı ve dengeli bir diyet prostat kanseri geliştirme riskini azaltabilir.
- Bugün kendinize bir iyilik yapın, prostat kontrolünüzü yaptırın!