

# ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ



Ассоциация  
Онкологов  
России

# Дорогой читатель!

Если вы держите в руках эту брошюру, значит, или вы сами, или кто-то из ваших близких столкнулся с проблемой рака предстательной железы. Мы постарались собрать для вас важнейшую информацию об этом заболевании, доступных методах диагностики, лечения и профилактики.

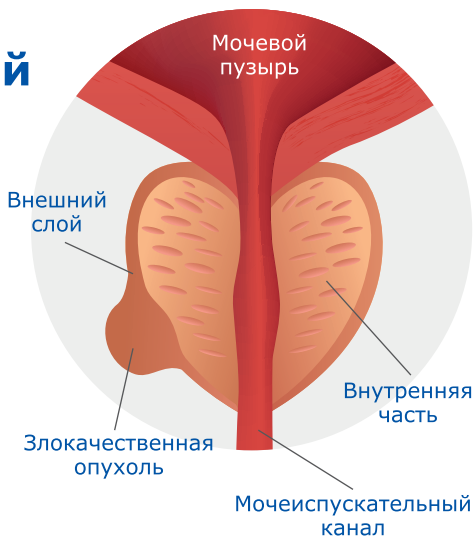
Надеемся, это издание будет полезно для вас и поможет лучше понять особенности заболевания, а главное — настроиться на успех в борьбе с раком предстательной железы.

## Что такое предстательная железа

Предстательная железа, или простата, — это железа внешней секреции, которая есть только у мужчин. Секрет простаты (простатическая жидкость) — важный компонент семенной жидкости, участвующий в ее разжижении; через предстательную железу проходит начальная часть мочеиспускательного канала. Также она служит своеобразным клапаном, закрывающим выход из мочевого пузыря во время эякуляции.

## Рак предстательной железы

Рак предстательной железы (РПЖ) — наиболее часто встречающаяся форма злокачественных новообразований среди мужского населения планеты. В разных странах мира он занимает первое или второе место по распространенности среди всех онкологических заболеваний у мужчин.



# Факторы риска



**Возраст.** Вероятность развития заболевания выше у мужчин в возрасте старше 50 лет; около 2/3 случаев рака предстательной железы диагностируют у пациентов старше 65 лет.



**Семейный анамнез.** 5–9% всех случаев РПЖ обусловлено наследуемыми генами предрасположенности. Если раком предстательной железы страдал отец или брат, вероятность заболевания возрастает в 1,8 раза; отец и брат — в 5,5 раза; два брата — в 7,7 раза.



**Воспалительные заболевания предстательной железы:** хронический или рецидивирующий простатит.



**Пищевой рацион с высоким содержанием жиров** животного происхождения и низким содержанием фруктов и овощей.



**Ожирение** и низкий уровень физической активности.



**Курение.**

## Чек-лист

# Когда следует обратиться к врачу?

Ответьте на следующие вопросы:

Ваш возраст >50 лет? \_\_\_\_\_  Да  НЕТ

Вашему отцу или братьям был поставлен диагноз «рак предстательной железы»? \_\_\_\_\_  Да  НЕТ

У вас диагностированы доброкачественные заболевания предстательной железы? \_\_\_\_\_  Да  НЕТ

Обращались ли вы к врачу по поводу простатита? \_\_\_\_\_  Да  НЕТ

Вы испытываете затруднения или боль при мочеиспускании? \_\_\_\_\_  Да  НЕТ

Не возникает ли у вас чувства неполного опорожнения мочевого пузыря? \_\_\_\_\_  Да  НЕТ

Не появляется ли периодически примесь крови в сперме? \_\_\_\_\_  Да  НЕТ

Есть ли у вас проблемы с эрекцией? \_\_\_\_\_  Да  НЕТ

Вы курите? \_\_\_\_\_  Да  НЕТ

Ваш индекс массы тела >25? \_\_\_\_\_  Да  НЕТ

Вы недостаточно физически активны? \_\_\_\_\_  Да  НЕТ

Вы испытываете периодически боль в спине; изжогу? \_\_\_\_\_  Да  НЕТ

Если вы ответили «Да» на один или несколько вопросов, обсудите со своим урологом ваш уровень риска развития рака предстательной железы и необходимость прохождения скринингового теста.

# Методы диагностики

При наличии жалоб, которые могут указывать на рак предстательной железы, врач в первую очередь проведет осмотр пациента, после чего назначит одно или несколько исследований для уточнения диагноза.

## 1. Простатический специфический антиген (ПСА)

Определение уровня специфического белка, который вырабатывается предстательной железой. В целом, нормальной считается концентрация ПСА до 4 нг/мл (нанোগраммы на миллилитр), однако более точно оценить уровень ПСА может только врач с учетом возраста пациента.

## 2. Биопсия, или гистологическое исследование

позволяет оценить стадию и распространенность процесса, определить тактику лечения и прогноз болезни.

## 3. Ультразвуковое исследование (УЗИ), компьютерная томография (КТ), магнитно-резонансная томография (МРТ)

помогают точнее определить размер и распространенность опухоли, в т.ч. на соседние ткани и органы за пределы железы, выявить вовлеченность лимфатических узлов.

## 4. Остеосцинтиграфия — радионуклидное исследование.

В организм пациента вводится специальное вещество для оценки его распределения в костях скелета. Этот способ используется при подозрении на наличие метастазов в кости.

# Лечение РПЖ



Что делать пациенту, которому поставлен диагноз «рак предстательной железы»? Как вести себя его близким? В первую очередь, успокоиться, набраться терпения и настроиться на борьбу с заболеванием. После проведения лабораторных и инструментальных исследований врачи определяют степень злокачественности и стадию (распространенность) заболевания. В соответствии с этим пациенту будет назначено лечение.

## Хирургическое лечение

---

Радикальная простатэктомия — удаление предстательной железы, семенных пузырьков и лимфатических узлов в области предстательной железы и малого таза. В ходе хирургической операции удаляется сама опухоль, в зависимости от распространенности процесса — окружающие ткани и при необходимости лимфатические узлы. При локализованной опухоли это действенный способ остановить распространение патологических клеток в другие ткани и органы.

## Лучевая терапия

---

Лучевая терапия может стать следующим этапом лечения после хирургического вмешательства, или с нее лечение может начаться. Ее суть состоит в том, что для разрушения опухолевых клеток используют высокочастотную радиацию, сохраняя при этом здоровые ткани.

## Химиотерапия

---

Химиотерапевтическое лечение применяется при распространенном процессе для уменьшения размеров новообразования, достижения контроля заболевания и замедления дальнейшего развития опухоли, снижения выраженности симптомов и облегчения боли, вызванных метастазами, и сохранения достойного качества жизни.

## Гормональная терапия

---

Снизив уровень мужских половых гормонов (андрогенов), можно замедлить или подавить рост злокачественной опухоли. Для этого пациентам назначается гормональная терапия. Обычно ее проводят в сочетании с другими видами противоопухолевого лечения, чтобы уменьшить размер опухоли до проведения операции или лучевой терапии и снизить риск рецидива злокачественного процесса после проведения основного лечения. Помимо обычной гормональной терапии, которая применяется еще с 60-70-х годов, сейчас в арсенале медицины появились современные антиандрогенные препараты, применяемые в составе комбинированного лечения.

## Побочные эффекты

Как и при лечении любых онкологических заболеваний, после терапии РПЖ могут возникнуть побочные эффекты и осложнения. К числу наиболее частых последствий относятся недержание мочи и эректильная дисфункция. Но врачи всегда стремятся подобрать оптимальный в каждом конкретном случае вариант, чтобы повысить вероятность излечения и минимизировать возможные нежелательные последствия.

## Профилактика заболевания

Некоторые факторы риска РПЖ предотвратить не получится. Так, мы не можем выбрать генетику или стать моложе. Но бережно относиться к своему здоровью в силах каждого из нас.

Рак предстательной железы является излечимым заболеванием, если он выявлен на I–II стадиях. За последние 20 лет общая выживаемость пациентов с РПЖ увеличилась с 67 до 97%<sup>1</sup>. Поэтому всем мужчинам после 50 лет важно каждый год сдавать анализ крови на уровень ПСА и проходить обследование у врача-уролога. Не забывайте о сбалансированном питании, физической активности и отказе от вредных привычек — все это в комплексе поможет вам снизить риск не только РПЖ, но и многих других заболеваний.



<sup>1</sup> <https://ru.diphealth.com/967-famous-people-with-prostate-cancer-2328516-39>

## Заключение

Самое главное — помните: рак не приговор! Современные методики во многих случаях позволяют не только вылечить заболевание, но и сохранить потенцию — человек продолжает вести полноценную интимную жизнь.

В разное время эту болезнь перенесли актер и режиссер Роберт Де Ниро, бывший мэр Нью-Йорка Руди Джулиани, государственный секретарь США с 2013 года Джон Керри, актер Роджер Мур.

РПЖ был диагностирован у знаменитого итальянского певца Тото Кутуньо. Но он справился с заболеванием и продолжает выступать в свои без малого 80 лет!

«Я перенес операцию и длительный курс химиотерапии. Потерял почти все волосы. Мне было непросто признаваться на концертах, что у меня рак, и я придумал историю о том, что постригся налысо ради роли во французском фильме. Самая ценная вещь в жизни – это здоровье. Я всем очень советую заниматься профилактикой, вовремя проходить обследования», – говорил музыкант в одном из своих интервью<sup>2</sup>.

**Желаем вам активного, здорового долголетия!**

Материал разработан при поддержке



<sup>2</sup><https://www.kp.ru/daily/26852.7/3893879/>