



## 15 EYLÜL PROSTAT KANSERİ FARKINDALIK GÜNÜ

Prostat. İdrar torbasının (mesane) hemen altında yer alan, içerisinden idrar kanalının geçtiği bir salgı bezidir. Prostat bezinin asıl görevi meniye oluşturan sıvının bir bölümünü salgılamaktır. Normal durumda yaklaşık bir ceviz boyutundadır.

Erkekler yaşlandıkça prostat bezi sıklıkla büyümeye başlar. Büyüyen prostat, idrar akışını engelleyebilir ve cinsel işlev problemlerine yol açabilir. Büyüme tek başına bir kanser belirtisi sayılmaz. Kanser hücrelerinin bulunmadığı prostat büyümesi benign prostat hiperplazisi (BPH) olarak adlandırılır. BPH, bir kanser olmasa da verdiği rahatsızlıkları düzeltmek için ameliyat gerekebilir.

Prostat kanserinde, bez içinde kanser hücreleri gözlemlenir. Yaşlanmayla birlikte daha sık ortaya çıkan prostat kanseri dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi ülkemizde de erkek kanserleri arasında yüz binde 40,3 görülme sıklığı ile akciğer kanserinin ardından ikinci sıradadır.

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 (erektile disfonksiyon)
- Kanser, kemiklere yayılımına bağlı kalça, sırt (omurga), göğüs (kaburga) ağrıları



## BİLGİ NOTU

Yine de yukarıda sayılan belirtilere, prostat kanseri dışında bir durumun neden olma olasılığı daha yüksektir. Örneğin, idrar 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 %70,9'unun 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 bazı şeyler vardır: Düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı bir kiloda kalmak, sebze ağırlıklı ve yağ oranı düşük bir beslenme tarzı, prostat kanseri riskini azaltmaya yardımcı olacaktır.