

ZDROWA PROSTATA

Zwięzły poradnik
opracowany przez specjalistów
z **KLINIKI MAYO**



Metody leczenia rozrostu,
stanów zapalnych oraz nowotworów
gruczołu krokowego

Tytuł oryginału:

MAYO CLINIC Essential Guide to Prostate Health

Projekt okładki i strony tytułowej: Pracownia Graficzna M&P Ferenc

Zdjęcie na okładce: Corbis

Korekta: Bogumiła Jędrasik

Wszelkie prawa zastrzeżone

Copyright © for the Polish edition by Mada 2010

Copyright © 2009 Mayo Foundation for Medical Education and Research

ISBN 978-83-89624-70-3

e-mail: mada@life.pl

Spis treści

Wstęp	9
Część I – Podstawowe wiadomości o prostatce	
Rozdział 1. Nieco o gruczole krokowym	13
Zdrowa prostata	14
Problemy zdrowotne	15
Sygnały ostrzegawcze	17
Określenie przynależności do grupy ryzyka	18
Rozdział 2. Badania kontrolne prostaty	23
Podstawowe badania	23
Spory na temat PSA	26
Modyfikowanie testu na PSA	33
Część II – Schorzenia nienowotworowe prostaty	
Rozdział 3. Zapalenie prostaty i przewlekły ból miednicy	39
Rodzaje zapalenia prostaty	40
Diagnoza	44
Leczenie	46
Rozdział 4. Na czym polega łagodny przerost stercza	53
Fakty z życia	53
Stawianie diagnozy	55
Kolejne kroki	61
Rozdział 5. Leczenie łagodnego przerostu prostaty	65
Baczna obserwacja	66
Leki farmakologiczne	67
Termoterapia	71
Zabieg operacyjny	74
Nowe, wprowadzane metody leczenia	81
Terapie ziołowe	82
Sprawy do rozważenia	83

Część III – Rak prostaty

Rozdział 6. Po zdiagnozowaniu raka gruczołu krokowego . . .	91
Oznaki i objawy	93
Badania kontrolne i diagnoza	94
Klasyfikacja nowotworów	96
Dodatkowe badania	96
Stadia raka	100
Co dalej	101
Rokowania	102
Rozdział 7. Metody leczenia raka prostaty	107
Przeprowadzenie bilansu	108
Baczna obserwacja	108
Operacja prostaty	110
Operacja zautomatyzowana	115
Radioterapia	117
Krioterapia	123
Nowe metody leczenia	124
Sprawy do rozważenia	125
Podejmowanie decyzji	128
Rozdział 8. Kiedy rak jest zaawansowany	130
Terapia hormonalna	130
Chemioterapie	136
Metody eksperymentalne	137
Metody łagodzenia bólu	138
Rozdział 9. Jak radzić sobie z powikłaniami	144
Jak opanować nietrzymanie moczu	144
Leczenie zaburzeń wzrodu	152
Łagodzenie zaburzeń jelitowych	157
Rozdział 10. Funkcjonowanie na co dzień	161
Wizyty u lekarza	161
Brzemie emocjonalne	163
Odzyskiwanie sił	168
Zdrowe odżywianie a lepsze samopoczucie	170
Powrót do pracy	174
Rozmowy o chorobie	175
Szukanie wsparcia	177

Część IV – Zdrowie prostaty

Rozdział 11. Czy można zapobiegać chorobom stercza	185
Antyrakowe produkty spożywcze	185
Ograniczenie spożycia kalorii i tłuszczów	190
Aktywność fizyczna	195
Regularne badania lekarskie	207
Rozdział 12. Terapie alternatywne i uzupełniające	210
Suplementy dietetyczne	211
Terapie dla ciała i umysłu	215
Energioterapie	217
Inne metody	219
Zachowanie ostrożności w podejściu do terapii komplementarnych	220
Podejmowanie odpowiedzialności	221
Dodatkowe źródła	223
Słowniczek	226
Materiał ilustracyjny	
Położenie prostaty	I
Krótki opis anatomii prostaty	II
Narządy miednicy w przekroju poprzecznym	III
Badanie palpacyjne przez odbytnicę	IV
Układ moczowy i prostata	IV
Cystoskopia	V
Badanie ultrasonograficzne	VI
Zdjęcia rentgenowskie	VIII
Tomografia komputerowa	X
Rezonans magnetyczny	XII
Badania radioizotopowe	XIV
Scyntygrafia kości	XV
Emisyjna tomografia pozytronowa	XVI
Częstość występowania łagodnego przerostu stercza	XVII
Cystoskopia	XVIII
Terapia mikrofalowa	XVIII
Przezcewkowa resekcja stercza (TURP)	XVIII
Metoda wyłuszczenia prostaty za pomocą lasera holmowego (HoLEP)	XIX
Metoda fotoselektywnego odparowania stercza (PVP)	XIX

Biopsja transrektalna	XX
Poziomy zaawansowania raka prostaty	XXI
Wszczepianie ziaren radioaktywnych na stałe lub czasowo	XXIII
Radioterapia o modulowanej intensywności dawki (IMRT)	XXIV