



PROSTAATKANKER

life  beats

lyondellbasell
| | | |

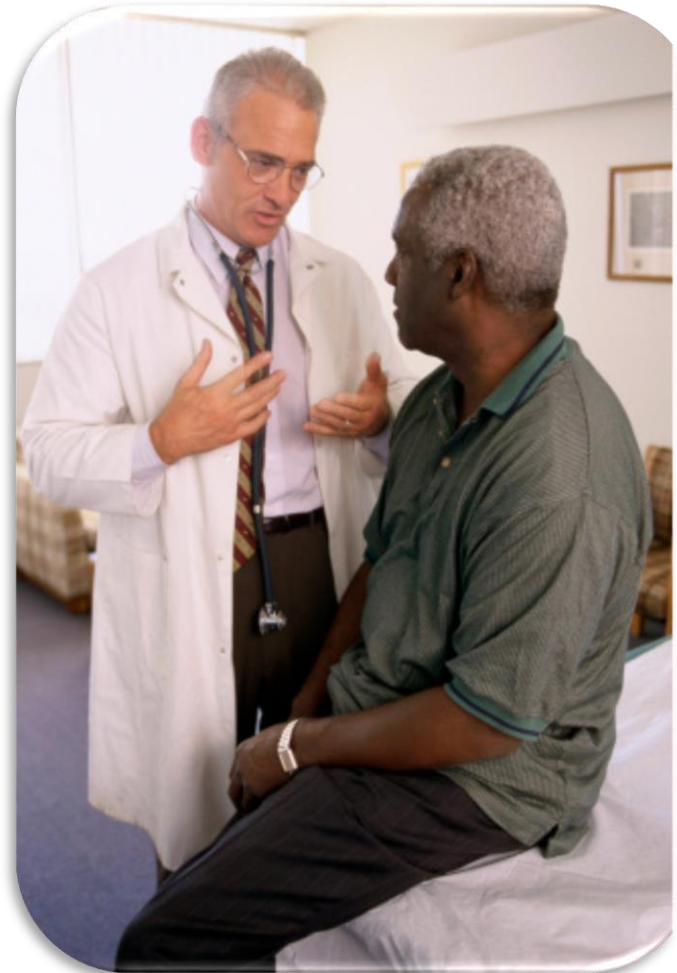
Prostaat Kanker

Ongeveer 1 op de 7 mannen krijgt de diagnose Prostaatkanker te horen. Je kent misschien zelf wel iemand die het heeft of ervoor behandeld is. Ondanks dat dit schokkende cijfers zijn, is er wel iets dat je kunt doen

Deze presentatie zal onderstaande aspecten van de ziekte toelichten:

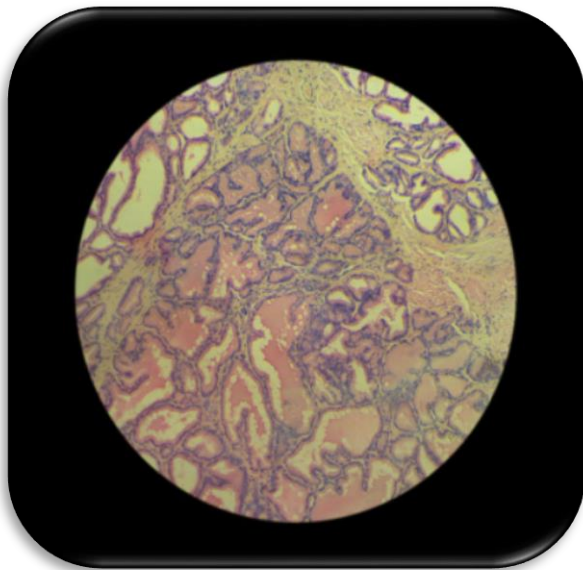
- Wat is Prostaatkanker
- Risico Factoren
- Preventie
- Vroege Constatering
- Behandeling

Manage Je Gezondheid!



Wat is Prostaatkanker?

- De prostaat is een klier ter grote van een walnoot in het mannelijk voortplantingsorgaan.
- Als prostaatcellen **ongecontroleerd** groeien, betekent dit meestal kanker.
- Er zijn meerdere soorten cellen in de prostaat, maar bijna alle vormen van prostaatkanker beginnen in de kliercellen.
- Sommige vormen van prostaatkanker kunnen zich snel verspreiden, maar meestal groeit prostaatkanker langzaam.



In een vroeg stadium veroorzaakt prostaatkanker meestal geen symptomen. Maar in een verder gevorderd stadium kunnen onderstaande symptomen ontstaan:

- Moeite met plassen, een langzame of zwakke straal of de drang om vaker te plassen met name 's nachts.
- Bloed in de urine.
- Erectieproblemen.
- Pijn in de heupen, rug (ruggesgraat), borst (ribben) of andere lichaamsdelen waar botten zijn aangetast door kanker.
- Een zwak of verdoofd gevoel in de benen of voeten of zelfs verminderde controle over blaas en darmen doordat kanker op de ruggesgraat drukt.

Risico Factoren

Zoals bij de meeste ziekten zijn er controleerbare en oncontroleerbare risicofactoren voor prostaatkanker.



Oncontroleerbaar – Buiten je invloedssfeer

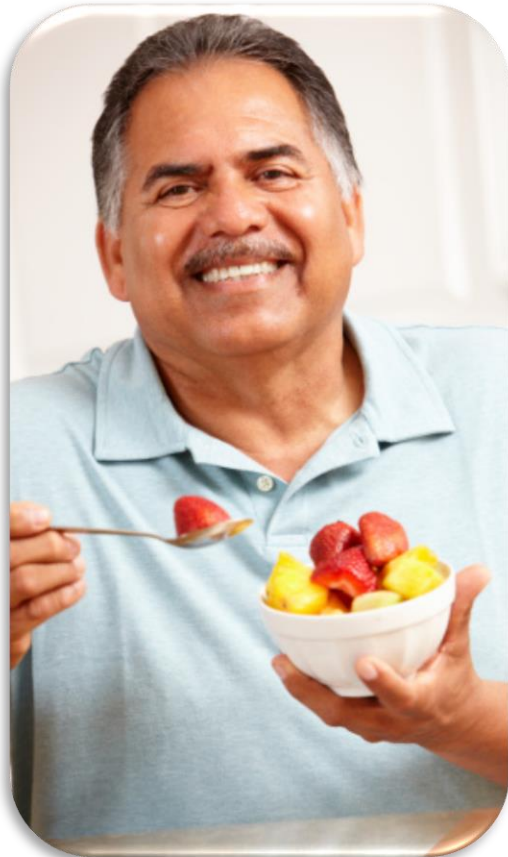
- **Leeftijd** – Prostaatkanker komt vaker voor bij oudere mannen (65+).
- **Etniciteit** – Bij zwarte mannen komt prostaatkanker vaker voor en zij sterven hier ook vaker aan.
- **Erfelijkheid** – Mannen met een broer of vader met prostaatkanker, heeft 2 x zoveel kans het te krijgen.

Controleerbaar – Binnen je invloedssfeer

- **Voeding** – Als je veel rood vlees of vette zuivel eet en minder fruit en groente, neemt het risico toe.
- **Beweging** – Voldoende beweging vermindert het risico.

Preventie

Er is geen vaste remedie tegen prostaatkanker. Over het algemeen raden dokters, mannen die een gemiddeld risico lopen, aan keuzes te maken die hun algehele gezondheid ten goede komen.



➤ **Gezonde eetgewoonten**

- Eet niet te vet.
- Eet meer voedsel afkomstig van planten dan van dieren.
- Verhoog je dagelijkse hoeveelheid fruit en groente.
- Eet vis om de inname van Omega-3 te verhogen.
- Reduceer je dagelijkse hoeveelheid zuivelproducten.

➤ **Onderhoud een gezond gewicht**

➤ **Probeer elke dag te bewegen**

- Mannen die regelmatig bewegen lopen minder risico prostaatkanker te krijgen. Doelstelling: 30 minuten per dag.

➤ **Informeer bij je huisarts wat jouw risico is**

- Mocht je een verhoogde kans hebben, kan hij/zij je helpen bij het maken van keuzes.

Vroege opsporing en diagnose

Prostaatkanker komt vrij veel voor en is goed te behandelen. De overlevingskans is groot, als het in een vroeg stadium wordt ontdekt.

Er zijn een aantal methoden om je te laten testen op prostaatkanker.

- Bloedonderzoek
- Rectaal onderzoek

Als een van deze onderzoeken een afwijkend resultaat geeft, zijn verdere onderzoeken nodig.

- Echo
- Prostaatbiopsie

Mocht uit het resultaat van deze onderzoeken blijken dat er sprake is van prostaatkanker, dan ben je er in ieder geval veel sneller bij dan wanneer je geen test had gedaan.



De testen zijn tamelijk precies en bijna pijnloos.

Laat je testen!

Op welke leeftijd testen?

Aanbeveling om testen te bespreken met je huisarts:

| Aanwezige risico factoren | Leeftijd |
|---|----------|
| Twee of meer naaste familieleden die voor hun 65ste prostaat kanker hebben gehad. | 40 |
| Als je een donkere huidskleur hebt. | 45 |
| Minimale risico factoren | 50 |



Behandeling

Als je de diagnose prostaatkanker krijgt, zal de dokter met je bespreken wat de beste behandeling voor je is. Dit is afhankelijk van verschillende factoren:

- Je leeftijd en je gezondheid
- De fase waarin de kanker zich bevindt
- Of er uitzaaiingen zijn
- Bijwerkingen van de behandeling

De behandeling zal worden afgestemd op jouw persoonlijke omstandigheden. Mogelijke behandelingen zijn:

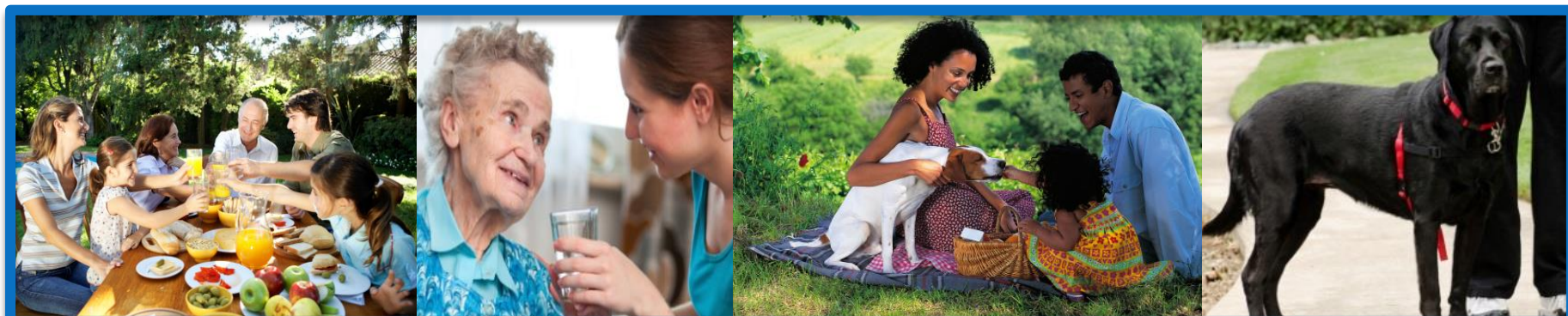
- Een operatie
- Bestraling
- Hormoontherapie
- Chemotherapie
- Actief controleren



Wat kan je doen om je prostaat gezond te houden?

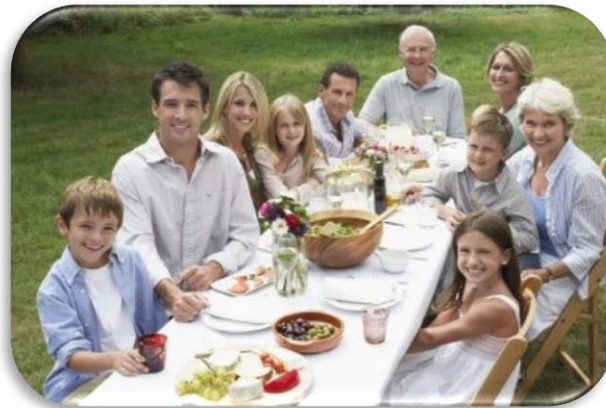
- **Weet wat de risico's zijn**
- **Leef zo gezond mogelijk**
- **Laat je testen... Maak vandaag nog een afspraak!**

Wie of wat is jouw reden is om je te laten testen?



GEZOND LEVEN

Dat heb je zelf in de hand!
Weet het zeker...Laat je Testen



life  beats