

# Dopo la diagnosi di cancro della prostata

## After a diagnosis of Prostate Cancer

**Scoprire che hai il cancro della prostata può lasciarti scioccato, turbato, in ansia o confuso. Sono reazioni normali. Potrebbe esserti d'aiuto discutere delle opzioni terapeutiche disponibili con il medico, i parenti e gli amici. Reperisci tutte le informazioni che ritieni necessarie. Spetta a te decidere quanto vuoi essere coinvolto nelle decisioni riguardanti il trattamento.**

Dopo il cancro della pelle non-melanoma, quello della prostata è ormai il cancro più diffuso tra gli uomini. Ogni anno è diagnosticato a oltre 16.000 uomini australiani.

Questo tumore è insolito nella misura in cui in alcuni soggetti cresce lentamente e non costituisce una minaccia, ma in altri casi può essere aggressivo. Le percentuali di guarigione sono in miglioramento, ma gli effetti indesiderati del trattamento possono interferire con lo stile di vita del paziente, ivi comprese la funzionalità sessuale e la continenza.

### Come è trattato il cancro della prostata?

Potrebbero esservi diversi professionisti sanitari coinvolti nella tua assistenza e terapia. La decisione su come trattare al meglio il cancro della prostata dipende dalla tua età, dallo stato di salute generale e dal grado e dallo stadio del tumore. Quasi tutti i trattamenti hanno effetti indesiderati, ma la maggior parte è gestibile in modo efficace. Chiedi al medico di spiegarti quali sono gli effetti indesiderati previsti e come gestirli al meglio.

**La sorveglianza attiva** in alcuni casi è un'opzione valida e il medico si limiterà a "osservare e attendere". Alcuni cancri della prostata crescono lentamente e interessano uomini anziani, pertanto non sempre mettono in pericolo la vita della persona. I possibili effetti indesiderati del trattamento, per esempio l'intervento chirurgico, possono avere ripercussioni più incisive sulla vita del paziente del cancro di per sé. Dovrai comunque sottoporri a regolari esami della prostata, che potrebbero comprendere biopsie ripetute per assicurarsi, nel caso si scelga la "sorveglianza attiva", che non siano intervenuti cambiamenti.

**L'intervento chirurgico** consiste nella rimozione della prostata (prostatectomia). A volte viene rimosso anche il tessuto circostante. Solitamente l'operazione prevede il ricovero in ospedale per tre - sei giorni, seguito da sei settimane di convalescenza.

L'intervento chirurgico è una possibilità se il cancro è localizzato (ovvero non si è esteso al di fuori della ghiandola prostatica) e se il paziente è in condizioni di sottoporsi all'intervento. Se il cancro si estende al di fuori della ghiandola prostatica, normalmente l'intervento chirurgico non è possibile, ma sono disponibili altri trattamenti.

**La radioterapia** utilizza i raggi-x per distruggere le cellule tumorali. Può essere indicata per trattare il cancro della prostata localizzato. Può essere utilizzata invece dell'intervento chirurgico o in associazione a esso. Può essere inoltre impiegata per ridurre le dimensioni del cancro e alleviare dolore, fastidio o altri sintomi.

**Nella terapia ormonale** si riduce l'ormone maschile, il testosterone, per rallentare la crescita del cancro, tramite la

somministrazione di medicinali che arrestano la produzione degli ormoni che inducono i testicoli a produrre testosterone. Questa è una possibilità nei casi in cui il cancro non si è esteso o se il paziente non è in condizioni di sottoporsi a intervento chirurgico o radioterapia. La terapia ormonale non è una cura per il cancro della prostata localizzato, ma solitamente ne arresta la crescita. La remissione può durare vari anni.

**La chemioterapia** non è utilizzata di routine alla diagnosi di cancro della prostata, ma può essere proposta se il tumore si estende e altri trattamenti non hanno sortito effetto.

**La dietoterapia**, ovvero il seguire un'alimentazione sana che comprenda una varietà di alimenti, garantisce che l'organismo abbia gli elementi necessari per far fronte al trattamento e alla convalescenza. È importante discutere della tua alimentazione con il dietologo e il medico.

**La terapia dell'esercizio fisico** può migliorare la convalescenza dal cancro. La ricerca ha dimostrato che l'attività fisica regolare è di beneficio e può ridurre gli effetti indesiderati quali lo spossamento. Rivolgiti al fisioterapista o all'operatore specializzato in fisiologia dell'esercizio e al medico.

### E per quanto riguarda il benessere fisico ed emotivo?

- Non avere timore di chiedere assistenza professionale e appoggio emotivo.
- Prendi in considerazione l'idea di partecipare a un gruppo di appoggio per i malati di cancro.
- Impara a ignorare i consigli indesiderati e le "storie dell'orrore".
- Vivi giorno per giorno e ricorda che è probabile che ogni giorno sia diverso.

Le terapie complementari in abbinamento a trattamenti medici possono essere efficaci ed è stato dimostrato che alcune migliorano la qualità della vita o riducono il dolore. Non vi sono prove che queste terapie possano curare o prevenire il cancro. È importante ricordare che alcune non sono state testate per gli effetti indesiderati, potrebbero vanificare l'azione di altri trattamenti medici e potrebbero essere costose. Informa il medico di tutte le terapie complementari cui intendi ricorrere.

### Dove trovo informazioni affidabili?

#### Helpline del Cancer Council 13 11 20

Informazioni e assistenza per te e i tuoi parenti al costo di una telefonata locale da qualsiasi località in Australia.

#### Sito web del Cancer Council

(con collegamenti ai Cancer Council dei singoli stati e territori)  
[www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

**Australian Prostate Cancer Collaboration**  
[www.prostatehealth.org.au](http://www.prostatehealth.org.au)

**Andrology Australia**  
[www.andrologyaustralia.org](http://www.andrologyaustralia.org)

**Servizio di traduzione e interpretariato 13 14 50**