Novembro Azul em prevenção ao câncer de próstata.

Prevenção:

A próstata é uma glândula localizada na parte baixa do abdômen, e que só o homem possui. Ela produz cerca de 70% do sêmen, e representa um papel fundamental na fertilidade masculina.

Uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais e com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco do câncer. Especialistas recomendam pelo menos 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar.

Homens a partir dos 50 anos devem realizar exames de rotina. Quem tem histórico familiar da doença deve avisar ao médico, que indicará os exames necessários.

Desenvolvimento do câncer de próstata:

Quando algumas das células na próstata começam a se reproduzir muito mais rapidamente do que o normal, resulta em um tumor.

Se deixada sem tratamento, as células de câncer da próstata podem eventualmente se espalhar a partir da próstata e invadir partes distantes do corpo, especialmente os nódulos linfáticos e ossos, produzindo tumores secundários em um processo conhecido como metástase.

Fatores de risco:

Idade: quanto mais velho é o homem, maior a probabilidade maior de desenvolver o câncer; Histórico de Família**:** um homem com um pai ou irmão que desenvolveram câncer de próstata antes dos 60 anos é duas vezes mais propenso a desenvolver o câncer; Estilo de vida**:** má alimentação e falta de exercícios físicos.

Possíveis Sintomas:

A maioria dos cânceres de próstata não tem sintoma**s**, e apenas os cânceres em estágios avançados e que já se espalharam por toda a próstata (e por vezes além da próstata) que causam sintomas urinários, tais como:
– Problemas urinários (fluxo lento, frequência, urgência);
– O **sangue** na urina ou no sêmen;
– Redução da capacidade de obter uma ereção;
– Ejaculação dolorosa.

Identificando o Câncer de Próstata:

O câncer de próstata pode ser identificado por meio do exame físico, que é o **toque retal**, e do exame laboratorial, onde é medida a dosagem de **PSA** no sangue.

> A Sociedade Brasileira de Urologia recomenda que todos os homens com 45 anos de idade ou mais façam um exame preventivo anualmente, o que compreende o toque retal feito e o PSA. Segundo especialistas, o toque retal é considerado indispensável e não pode ser substituído pelo exame de sangue ou por qualquer outro exame, como o ultrassom, por exemplo.

Tratamento:

Caso a doença seja comprovada, o médico pode indicar radioterapia, cirurgia ou até tratamento hormonal. Para doença metastática (quando o tumor original já se espalhou para outras partes do corpo), o tratamento escolhido é a terapia hormonal.

A escolha do tratamento mais adequado deve ser individualizada e definida após médico e paciente discutirem os riscos e benefícios de cada um.

Rede pública

A Política Nacional de Atenção Oncológica garante o atendimento integral a todos aqueles diagnosticados com câncer, por meio das Unidades de Assistência de Alta Complexidade em Oncologia (Unacon) e dos Centros de Assistência de Alta Complexidade em Oncologia (Cacon).

Todos os estados brasileiros têm pelo menos um hospital habilitado em oncologia, onde o paciente de câncer encontrará desde um exame até cirurgias mais complexas. Mas para ser atendido nessas unidades e centros é necessário ter um diagnóstico já confirmado de câncer por laudo de biópsia ou punção.

Fontes:

- www.saudedaprostata.org.br
- www.brasil.gov.br
- www.andrologia.com.br/blog