

## **Eturauhassyövän aktiiviseuranta**

### **Eturauhassyöpä**

Eturauhassyöpä on miesten yleisin syöpä Suomessa. Siihen sairastuu vuosittain noin 5 000 miestä. Eturauhassyövän synty johtuu useista tekijöistä. Suurin riskitekijä on ikä ja riski syöpään sairastumiseen kohoaa iän karttuessa. Eturauhassyöpä oireilee harvoin. Osa eturauhassyöpädiagnoosin saaneista kokee ongelmia virtsankulun kanssa ja tästä johtuen hakeutuu tutkimuksiin. Eturauhassyövän ennuste on yleisesti hyvä hoitojen kehityttyä viime vuosikymmeninä.

Eturauhassyöpä todetaan eturauhasesta otetuilla koepaloilla. Jokaisen potilaan kohdalla tilanne arvioidaan yksilöllisesti. Tautitilanteen arviointiin vaikuttavat merkittävästi PSA-arvo sekä kasvaimen ominaisuudet magneettikuvauksessa. Korkeamman riskin taudissa tehdään lisäksi levinneisyystutkimuksina tietokonetomografia sekä luustokartta.

Eturauhassyöpä jaotellaan levinneisyyden ja kasvaimen luonteen perusteella. Luokitteluun vaikuttavat kasvaimen solukon luonne, kasvaimen koko, kasvu paikallisiin imusolmukkeisiin sekä mahdollinen levinneisyys muualle kehoon. Koepalavastausten tultua pidetään hoitoneuvottelu, jolloin keskustellaan sopivasta hoitomuodosta. Hoitomuodon valintaan vaikuttavat edellä kuvatun luokituksen lisäksi potilaan ikä, muut sairaudet sekä potilaan oma toive.

### **Miten eturauhassyöpää voidaan hoitaa?**

Eturauhassyöpää voidaan hoitaa eri tavoin tautitilanteesta riippuen. Mikäli syöpä on paikallinen, voidaan tautia hoitaa useilla eri hoitokeinoilla. Hoitomuodot ovat leikkaus, sädehoito, aktiiviseuranta tai lääkinnällinen hoito. Hoitomuodon päätös tehdään aina yhteisymmärryksessä hoitavan lääkärin kanssa.

- Sinulle on valittu hoitomuodoksi eturauhassyövän aktiiviseuranta.

### **Mitä tarkoittaa aktiiviseuranta?**

Usein eturauhassyöpä todetaan jo varhaisessa vaiheessa. Mikäli syöpä ei aiheuta merkittäviä oireita eikä ole luonteeltaan aggressiivinen, voidaan päätyä aktiiviseurantaan. Tällöin on arvioitu, että syövän leviämiskasvu on hyvin vähäinen ja radikaalihoidoilla saatettaisiin aiheuttaa enemmän haittaa kuin hyötyä.

Tilannettasi seurataan ennalta määritetyin välein. Seurannan keinoja ovat PSA-mittaus, eturauhasen tunnustelu, magneettikuvaus ja toistetut koepalat. Tyypillisesti ensimmäisenä vuonna PSA määritetään 3 kuukauden välein, eturauhanen tunnustellaan puolen vuoden välein ja vuoden kohdalla diagnoosista uusitaan magneettikuvaus ja otetaan uudet koepalat. Mikäli tällöin tilanne on ennallaan, seurantavälejä voidaan harventaa. Tutkimusten mukaan elämäntavoilla voidaan pienentää syövän etenemisriskiä.

Mikäli tautisi seurannan aikana muuttuu aggressiivisemmaksi tai aiheuttaa oireita, voidaan siirtyä muihin hoitovaihtoehtoihin. PSA-arvon nousu yksistään ei ole huolestuttavaa, mutta saattaa aikaistaa muita tutkimuksia. Tärkein syy siirtyä muihin hoitoihin on patologin raportoiman luokituksen muuttuminen aggressiivisemmaksi.

Isoissa tutkimusaineistoissa noin kolmasosa aktiiviseurantapotilaista siirtyy radikaalitavoitteisiin hoitoihin (leikkaus, sädehoito). Kaksi kolmasosaa potilaista ei tarvitse ikinä radikaalihoitoja. Kuolleisuus eturauhassyöpään aktiiviseuratuilla potilailla on hyvin vähäistä, alle 1%.

Aktiiviseuranta saattaa tuntua sinusta henkisesti kuormittavalta. Mikäli sinulle tulee tunne, ettet enää halua jatkaa aktiiviseurannassa, järjestetään sinulle hoitoneuvottelu lääkärin kanssa. Tuolloin hoitovaihtoehtoja mietitään uudelleen.

## Liikunnan merkitys eturauhassyövän aktiiviseurantapotilaille

Liikunnan positiivinen vaikutus on kiistaton syöpää sairastavalle. Valitettavan suuri osa syöpää sairastavista jättää liikunnan harrastamisen vähemmälle, vaikka sitä olisi hyvä harrastaa monipuolisesti. Liikunnan on tutkittu vähentävän väsymystä sekä parantavan elämänlaatua. Liikunta lisää endorfiinihormonin eritystä aivoissa ja näin kohottaa mielialaa. Myös verenkierto sekä aineenvaihdunta paranevat liikuntaa harrastettaessa. Sinun on hyvä harrastaa niin hyöty- kuin kestävyysliikuntaa päivittäin.

Voit kävellä sauvojen kanssa tai ilman, pyöräillä arki- ja työmatkat ainakin muutamana päivänä viikossa. Lihasvoimaharjoittelua sinun on hyvä harrastaa 2-3 kertaa viikossa. Tämä onnistuu kotiloissa, kuntosalilla, tanssimalla tai erilaisiin kuntopiireihin osallistumalla. Lihasvoimaharjoittelu on erittäin tärkeää aktiiviseurannassa oleville potilaille. Tällä voit vaikuttaa positiivisesti luustosi kuntoon ja lihasmassan ja voimien ylläpysymiseen. Jokainen joka on fyysisesti hyväkuntoinen, tutkitusti jaksaa mahdolliset tulevat hoidot paremmin.

Vaikka liikunnan harrastaminen on tärkeää, kuuntele myös omaa kehoa ja pidä huolta riittävän levon saannista. Venyttely- sekä rentoutusharjoitukset huoltavat kehoasi. Voit keskustella liikunnasta tarvittaessa hoitavan lääkärin tai sairaanhoitajan kanssa.



## Ruokavalio

Sinun on tärkeää pitää huolta ruokavaliosi monipuolisuudesta. Sairauden mukanaan tuomat mahdolliset mielialanvaihtelut voivat vaikuttaa ruokahaluusi joko vähentävästi tai lisäävästi. Liian vähäinen energian saanti aiheuttaa painon laskua ja sitä kautta jaksamisesi vähenee. Osalla potilaista ruokahalu kasvaa ja tästä johtuen paino voi nousta. Sinun on hyvä rytmittää ateriat sopivasti tasaisin välein ja valita terveellisiä raaka-aineita ja ruokia. Huolehdi myös riittävästä nesteen saannista päivittäin. Tällöin onnistut painonhallinnassa helpommin.

Suosittellemme ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota:

- Syö **säännöllisesti 4-5 ateriaa/vrk**
- Syö **runsaasti kuitupitoisia** kasvikunnan tuotteita: vihanneksia, juureksia, palkokasveja, marjoja, hedelmiä ja täysjyväviljatuotteita
- Valitse **proteiinin lähteeksi** maitotuotteita, kalaa, vaaleaa lihaa, kanamunaa ja palkokasveja
- **Älä välttä rasvoja kokonaan.** Käytä päivittäin ruoka-aineita, joista saat pehmeitä rasvahappoja kuten kasviöljyt (erityisesti rypsi- ja oliiviöljyt), vähintään 60 % rasvaa sisältävät kasvimargariinit, öljypohjaiset salaatikastikkeet, rasvaiset kalat, pähkinät ja mantelit. Sopiva määrä on 6 tl kasvimargariinia tai 3-4 tl öljyä /vrk.
- **Vähennä** ruokavaliossasi punaisen **lihan, sokerin ja eläinrasvan** käyttöä
- **Muista juoda** riittävästi, n. 2 litraa/vrk.

Kun syöt monipuolisesti ja riittävästi, jaksat myös liikkua ja palaudut liikunnasta ripeämmin. Ruokavalioasioissa kannattaa tarvittaessa kääntyä hoitavan lääkärin tai sairaanhoitaja puoleen.

## Psyykkisen tuen merkitys

Syöpädiagnoosin saamisen jälkeen erilaiset tunteet nousevat pintaan. Monet saattavat kokea epätoivon ja levottomuuden tunteita, jotkut reagoivat shokkireaktiolla. Joillekin asian kieltäminen on ainut mahdollinen tapa reagoida tilanteeseen. Mieltä voi painaa huoli tulevaisuudesta, ja mieleen voi tulla paljon miksi-kysymyksiä. Ruokahalu saattaa huonontua, mieli masentua ja unettomuuttakin voi ilmetä. Ensivaiheen jälkeen saattaa ilmetä myös sellaista väsymystä sekä uupumusta, mikä ei ohitu pelkällä levolla. Asioiden muistaminen saattaa hankaloitua. Väsymys voi olla ohimenevää tai pitkäkestoista. Mikäli huomaat pitkäaikaista uupumusta, kannatta se ottaa puheeksi hoitavan lääkärisi kanssa.

Jokainen käsittelee asiat omalla tavallaan ja omassa rytmissään. Osa syöpädiagnoosin saaneista puhuu mielellään asioista ääneen, toiset pohdiskelevat itsekseen ja joillakin asia prosessoituu omalla painollaan alitajunnassa. Tärkeää on, että löydät omat selviytymiskeinosi, jotka auttavat selviytymään ja sopeutumaan uuteen tilanteeseen.

Mikäli sinulla on mieltä painavia ajatuksia ja haluat keskustella niistä, ei ajatusten kanssa pidä jäädä yksin. Eturauhassyöpään sairastuneille on tarjolla keskusteluapua erilaisten neuvontapalveluiden, syöpäjärjestöjen ja vertaistukitoiminnan kautta. Myös hoitavan tahon kautta on mahdollista saada keskusteluapua esimerkiksi hoitajavastaanotolla.

Vaikeista asioista olisi hyvä keskustella myös lähimmäisten kanssa. Sairastuneella ja läheisillä voi olla tarve suojella toisiaan omilta tunteiltaan syöpädiagnoosin saamisen yhteydessä. Syöpäjärjestöt tarjoavat paljon erilaisia virkistys- ja kuntoutumiskursseja niin yksilö- kuin paritasolla, joihin on hyvä tutustua. Myös ystävyysuhteet antavat voimaa jatkaa eteenpäin, koska ystävät auttavat kääntämään ajatuksia välillä toisiin aiheisiin.

Aktiiviseurannan aikana voit olla suoraan yhteydessä eturauhassyöpää koskevissa asioissa urologian poliklinikalle puhelimitse. Asiasta riippuen varaan sinulle soittoajan eturauhassyöpähoitajalle tai vaihtoehtoisesti suoraan lääkärille.