

Prostat sağlığı için bilinmesi gerekkenler

Nüfusun hızla yaşlanmasıyla BPH ve özellikle prostat kanserini daha sık görmeye başlıyoruz. Prostat kanseri şu anda erkeklerde en sık görülen kanser olup ölüm sıralamasında akciğer kanserinin arkasından ikinci sırada geliyor.

Prostat kelimesi, Yunanca kökenli bir kelime olan "prostata" kelimesinden gelmektedir. Anlamı önde duran, nöbetçi ve koruyucu demektir. Sadece erkeklerde bulunan üremeye yardımcı bir bezdir. Sağlıklı bir erkekte normal bir prostatın büyüklüğü yaklaşık olarak büyük bir ceviz kadardır. Prostatın ağırlığı 10 ile 20 gram arasındadır. İdrar torbasının tabanında yerleşmiştir ve aynı zamanda idrar kanalını çepeçevre sarar.

TOBB ETÜ Hastanesi Üroloji Uzmanı Prof. Dr. Öztuğ Adsan da prostat ile ilgili deneyimlerini bizimle şöyle paylaştı:

Prostatın görevi nedir? Kimlerde prostat olmaz?

"Prostat bezi, üreme fonksiyonuna sahip erkekte üreme hücresi olan sperm (erkek tohum hücresi) çevresel faktörlerden koruyarak döllenme için en uygun şartları sağlar. Sperm içinde bulunduğu ortamı alkali yaparak vajinadaki asidik ortamdan korur ve daha uzun süreli yaşamasına neden olur. Erkeklik hormonu olan testosteron üreten tüm erkeklerde prostat vardır. Testosteron yoksa prostat gelişemez, atıl kalır.

Prostat neden büyür?

Doğumdan sonra sabit kalan prostat; ergenlikte hormonal yapının değişmesiyle büyüyerek 20 yaşlarında normal boyutuna ulaşır. 20 yaşından 40 yaşına kadar normal boyutunda kalan prostat, 40 yaşından sonra tekrar büyümeye başlar. İstenmeyen bir büyüme olan bu ikinci büyüme, değişen hormonal yapının ve genetik altyapının katkısıyla olmaktadır.

Prostatta en sık görülen hastalıklar nelerdir?

Prostatın en sık görülen hastalıkları BPH (iyi huylu prostat büyümesi), prostat kanseri ve prostatit (prostat iltihabı). Bu üç hastalık da gece idrara çıkma, sık sık idrara çıkma, idrarda yanma, tam boşaltamama gibi idrar yakınmalarına neden olabilir. Nadiren ejakülasyon-boşalma problemleri veya kanama yapabilir. BPH (iyi huylu prostat büyümesi) ve prostat kanseri, 40 yaş üstü grupta görülürken, prostatit daha genç erkeklerin hastalığıdır.

PSA nedir?

Prostat spesifik antijen (PSA) prostat hastalıkları tanısında en sık kullandığımız parametredir. Vücutta sadece prostat tarafından üretilen bir protein olan PSA, prostat hastalıkları sırasında kana geçerek yükselmektedir. Dolayısıyla prostat dokusunda meydana gelebilecek herhangi bir bozulma, PSA da yükselmeye neden olmaktadır. Bunlar arasında prostat iltihabı, prostat kanseri ve prostatın iyi huylu büyümesi sayılabilir.

Prostat neden korkutuyor?

Dünyada erkeklerde en sık rastlanan hastalık grubu olan prostat hastalıkları genç yaşlarda daha çok prostat enfeksiyonları olarak görülürken; 50'li yaşlardan sonra daha çok iyi huylu prostat büyümesi (BPH) veya prostat kanseri (Pca) olarak karşımıza çıkar.

Nüfusun hızla yaşlanmasıyla BPH ve özellikle prostat kanserini daha sık görmeye başlıyoruz. Prostat kanseri şu anda erkeklerde en sık görülen kanser olup ölüm sıralamasında akciğer kanserinin arkasından ikinci sırada gelmektedir. Dolayısıyla yaşlanan toplumda oldukça önemli bir sosyal ve medikal problem haline gelmektedir. 50 yaşından sonra erkeklerin hemen hemen yarısında yaşam kalitesini etkileyen işleme problemleri başlamaktadır.

Prostat kanserinin belirtileri nelerdir?

Prostat kanserinin, hastalığın erken döneminde genellikle herhangi bir belirtisi yoktur. Hastalığın ileri dönemlerinde ağrılı idrar, idrar yapma zorluğu, idrarda kanama gibi belirtiler verebilir. Daha ileri evrelerde kanserin sıçrama yaptığı organa göre belirtiler ortaya çıkar. En sık görülen ilerlemiş prostat kanseri belirtileri yaygın kemik ağrılarıdır. Erken dönemde belirti vermediği için prostat kanserinin erken teşhisi ancak düzenli check-up ile mümkündür.

Korunmak için neler yapmalıyız?

Dünya nüfusu yaşlandıkça prostat hastalıkları nedeniyle tedaviye gereksinim duyan kişi sayısında da artma olacaktır. 80 yaşındaki erkeklerin % 75'inde iyi huylu prostat büyümesi mevcuttur. İdrar yolu şikayetlerimiz varsa bir ürologa başvurmalıyız. Ailede prostat hastalığı olan birinci



Prof. Dr. Öztuğ Adsan
TOBB ETÜ Hastanesi Üroloji Uzmanı

derecede akrabamız varsa 40 yaşından sonra, yoksa 50 yaşından sonra her yıl bir kez prostat kontrolü yaptırmalıyız.

Bunun dışında akdeniz diyeti, kırmızı renkli sebze ve meyve tüketiminin fazla olması ve yeterli D vitamini alımı prostat hastalıkları için koruyucu özellikler içermektedir.

Tedavisinde yeni gelişmeler nelerdir?

Prostat hastalıklarında bir çok tedavi alternatifleri vardır. Yaşam tarzı düzenlenmesi, gerekirse ilaç tedavisi en basit ve öncül tedavi yöntemlerindedir. Bunun dışında teknolojik yeni gelişmeler ışında yüksek enerjili lazer sistemleri (Green light gibi), yüksek frekanslı ses dalgaları (HIFU) ve dondurarak eritme (cryotherapy) gibi yöntemlerle prostat operasyonları yapılabilmektedir. Prostat kanserinin tedavisinde ise yeni ilaçlar ve özellikle robotik sistemlerin kullanılması ile başarı şansları oldukça yükselmiştir.

Doğru bilinen yanlışlar nelerdir?

Günümüzde internetin yaygın kullanılmasıyla artık bilgiye ulaşmak çok kolaylaştı. Aynı zamanda doğru olmayan, kanıtlanmamış birçok bilgi karışıklığa neden olmaktadır. Bunlardan birkaçını özetleyeceğim; idrarı oturarak veya ayakta yapmanın prostat açısından bir farkı yoktur. Cinsel ilişki sıklığı ile prostat hastalıkları arasında bir ilişki gösterilememiştir. İdrar şikayeti olmadan da prostat hastalıkları görülebilir."