

## JES, EBLAS PREVENTI PROSTATKANCERON!

Malmultaj viroj kaj kuracistoj, specialistoj pri urologio kaj ĝeneralistoj, scias la kaŭzojn – estas pluraj – de prostatkancero.

Direndas, ke tio ne ekstreme interesas ilin. En ĉiuj eŭropaj fakultatoj oni klerigis ilin por diagnozi kaj proponi la plej bonajn kuracojn. La prevento, kiu estis unu el la unuaj zorgoj de la ĉina kuracarto antaŭ jarmiloj ŝajne ne estas parto de la tasko de kuracisto kaj kirurgo en la 19a jarcento.

Bonŝance, la ŝanĝo alvenas. La sano multe kostas kaj profunde ĉerpas el la naciaj buĝetoj de ĉiuj landoj nomantaj sin ege evoluinta. Fakte tiuj landoj tre malantaŭas en mondo, kiu prepariĝas en la tiel nomataj evoluantaj landoj. Ili jam komprenis, ke ili ne strebu al teknikaroj finance ekstreme pezaj. Ili jam evoluigas la preventon. Ili provas kompreni la kaŭzojn de la civilizaj malsanoj, kiuj superas la planedon, precipe niajn superevoluintajn landojn. Tiu kancera loko, la prostatkancero, estas diagnozata en Francujo en 70 000 viroj ĉiujare, kaj la viktimoj estas pli kaj pli junaj.

Ĝenerale oni parolas pri malkovro, oni provas malkovri la kanceron laŭeble plej frue, ĉar ĉiu scias, ke ju pli frue oni diagnozas en la evoluo de la malsano, des pli bona estos la prognozo, kaj des pli malpeza la kuracado.

Sed tio ne sufiĉas por kancerspecialisto, kiu serĉas la plej efikajn rimedojn por redukti la nombron de la kazoj, kaj kiu ekde 30 jaroj observis la ŝanĝiĝantajn nutrokonsumojn kaj ties detruajn konsekvencojn al la korpo, inkluzive de kanceraj.

Antaŭ 30 jaroj oni unuavide dum konsulto rekonis trafiton de malsano. Hodiaŭ ĉio ŝanĝiĝis. En ĉiu konsulto oni demandu al si, kiu malsanas: ĉu la edzino? la edzo? la avino? aŭ la infano? Tion oni precipe konstatas ĉe multaj konsultantaj viroj unuavide en bona fizika stato, kiuj sciigas "Doktoro, mi havas prostatkanceron".

Nu, se oni volas proponi kaj apliki preventajn konsilojn, necesas koni la profilon de la viro trafita de prostatkancero laŭ ties aĝo.

Trans okdekjariĝo, ne estu malkvieto Ĉe viro pli ol okdekjara, ne estu malkvieto pro klara plialtiĝo de la ŝlosila markanto pri prostatkancero, la nivelo de PSA (Prostatic Specific Antigen). Ankaŭ ne estu malkvieto pro biopsio montranta "prostatan adenokarcinomon" kun Gleason-grado 3+3 aŭ 3+4 aŭ 4+4... La evoluo de tia kancera lezo je tiuj aĝoj ĝenerale estas malrapida kaj longa, se ne ekestas metastazoj, precipe ostaj. Tamen, ni vidas, ke eĉ je tiu aĝo, utilas koni la diversajn ĉeestantajn kaŭzojn, por ke la paciento mem eliminiu ilin el siaj vivokutimoj, por eviti reaperon aŭ reaperojn.

La kanceriĝo de la prostata histo havas do plurajn eblajn kaŭzojn, kiujn oni povas distingi per profunda pridemandado de la paciento. Unue estas la natura maljuniĝo, kvankam hodiaŭ okdekjarulo povas ankoraŭ esti en bona fizika kaj psika stato, tenisi kaj havi amrilatojn, inkluzive seksajn, kiuj kontentigas lin kaj lian partneron.

Oni ofte trovas en la historio de tiu viro tabakuzadon, kiu daŭris 15 aŭ 20 jarojn, ĉesigitan antaŭ tiom da jaroj... preskaŭ forgesitan, klaran troan pezon de 10 ĝis 20% rilate al la ideala pezo kaj nutradon per ruĝaj viandoj kaj viandaĵoj kaj abundaj laktoproduktoj (3 aŭ 4 tage), lakto, fromaĝo, jahurto, kremo, butero, ĉio ĉi ofte priverŝita de pli ol kvarona litro da vino tage, al kiu oni aldonu kelkajn alkoholajn aperitivajn kutimojn plurfoje en semajno, se ne ĉiutagajn. Ĝenerale la sportaj aktivecoj apartenas al fora pasinteco studenta aŭ juneda.

La prostatkancero antaŭ la okdekjaraĝo Pli grava, ĉar la prognozo pli malbonas, estas la prostatkancero ĉe pli juna viro, inkluzive de tiu ĉirkaŭ la kvindekjaraĝo kaj eĉ pli frua. La unua starigenda demando nuntempe koncernas eblan droguzon, korpokonstruadon por resti juna kaj bela. La plej maljuna viro trafita de prostatkancero en la klasika formo estis apenaŭ trideknaŭjara, granda specialisto de la salonoj de muskolorigo kaj ĉiaj produktoj uzataj en tiuj medioj, kie la muskola konkurado estas malproksima de la intelekta kulturo.

La severa pridemandado ofte rivelas epizodojn de prostatito, prostata infektiĝo aŭ inflamo dum la junaĝo aŭ pli freŝdata. Oni sciu, ke la kuraco de tiuj infektoj/inflamoj malfacilas, ĉar la antibiotikoj kaj kontraŭinflamiloj malfacile atingas la prostatan histon, kio oftigas la reaperojn de prostatinfektaj epizodoj. Ili estas tiom da longedaŭraj vundoj de la prostata histo, kiu iel antaŭtempe maljuniĝas.

Al tiuj du kaŭzoj oni evidente aldonu la malbonajn nutrokutimojn respondecajn pri klare troa pezo kune kun foresto de fizika aktiveco kapabla ŝvitigi, perdigi la grandan rezervon de graso – pri kiu oni scias, ke ĝi estas vere kanceriga – kaj plifortigi la osto-artikan kaj muskolan sistemon.

La nutrado, kiu favoras prostatkanceron Kiu estas tiuj malbonaj nutrokutimoj? Precipe temas pri mankanta moderiĝo en la sekvaj konsumoj:

- tro da ruĝaj viandoj kaj viandaĵoj (plurfoje en semajno);
- tro da bovinaj laktoproduktoj: butero, jahurto, fromaĝo, kremo, lakto konservita je UHT (ekstreme alta temperaturo) kaj enhavanta kreskigajn faktorojn destinitajn al la besta histo de bovoj, ne al niaj homaj. Antaŭe niaj gepatroj kaj geavoj boligis la lakton. Ili sciis, ke ili steriligis ĝin, sed ili ne sciis, ke ili detruis praktike ĉiujn kreskofaktorojn, kiuj ne estas destinitaj al ni. Nuntempe la laktindustrio simpligis sian metodon adoptante le steriligon je ekstrema temperaturo. La kreskofaktorojn ne havas la tempon neŭtraliĝi, ili restas en tio, kion ni konsumas, kaj hodiaŭ neniu kapablas sciigi al ni la koncentraĵon, kiujn ni konsumas en iu aŭ alia laktoprodukto, ekde la plej fluaj ĝis la plej solidaj.

Ĉu vi rimarkis, ke ni estas la solaj mamuloj, kiuj post plenkreskiĝo trinkas lakton en ĉiaj formoj imagitaj de la specialistoj pri surmerkato? Oni superŝutas nin per reklamoj kun aldonitaj nutraj asertoj koncernantaj la guston kaj la sanon. Plej ofte ili estas falsaj, aŭ – pli ruze – vestitaj de duonveroj, kiaj prevento de ostoporeco, kor-vaskulaj malsanoj, diabeto.

- Tro da trinkaĵoj dolĉigitaj per veraj aŭ falsaj sukeroj, kiuj trompas nian pankreaton kaj igas ĝin labori tro multe aŭ vane;
- troa kuirado de la nutraĵoj, longe kaj je alta temperaturo, kiu transformas la kunmetitajn sukerojn en pli simplajn, kiuj amasiĝas en kancerigan grason, kiuj tro kuiras la bestajn kaj vegetajn grasojn, transformante ilin en produktojn rekte aŭ malrekte kancerigajn (benzopirenoj, nitrozaminoj)

Ni aldonu al tiuj malbonaj nutrokutimoj:

- Troa uzo de alkoholo, vino en tro granda kvanto, bolitaj vinoj en aperitivoj kaj fortaj alkoholoj, viskio, Ricard [tipe franca drinkaĵo], ĝino, vodko... Oni limigu sin al unu glaso da bona vino ĉe ĉiu manĝo. Koncerne la fortajn alkoholaĵojn: 1 en monato, do 12 jare, estas pli ol sufiĉa.
- tro da cigaredoj aŭ venenaj fumoj en la medio. Ili povas nur redukti la imunajn defendojn kaj evidente aldoniĝas al la aliaj kaŭzoj.
- Por esti kompleta, oni devas aldoni la streĉitecon, sed tiu estas malfacile taksebla. Fakte, kiam la paciento venas konsulti, tiu kompreneble estas streĉita de la donita kancerdiagnozo. La pridemandado evidente serĉos akutan streĉiĝon pro grava psika ŝokiĝo (perdo de kara estaĵo, de posteno, grava akcidento) aŭ pli longedaŭrajn streĉiĝojn de persono malkvietema ekde la infanaĝo.

Entute, estas la sumo de ĉiuj la ĉi-supre menciitaj riskofaktoroj, kiu kondukas al la prostatkancero.

Kion vi povas nun fari Vi do scias, kio farendas. Legu kaj relegu ĉi tiun leteron, pludonu ĝin al viaj amikoj – kaj ankaŭ al ilia edzino aŭ partnero – kaj ne forgesu vian virkuraciston. Ankaŭ li bezonas fari la teston por ekscii siajn proprajn riskofaktorojn. Li ne volas prostatkanceron, despli, ĉar li bone konas la urinajn kaj eĉ pli la seksajn sekvojn de la kuracadoj. Ni memorigos ilin en estonta letero.

Sed mi kuraĝigas vin nun fari ion pli: por precize determini viajn riskojn pri prostatkancero, ni ellaboris fidindan teston, senpagan kaj rapidan. Sufiĉas iri al mia blogo [www.professeur-joyeux.com](http://www.professeur-joyeux.com) sub la rubriko Cancer-Risks por post kelkaj minutoj scii vian propran riskon. Vi plenigos demandaron en malpli ol 10 minutoj. Fine vi tuj ricevos vian riskon sur skalo kolorita de verdo ĝis ruĝo kaj konsilojn por senprokraste redukti viajn riskojn.

Sincere,

*Profesoro Henri Joyeux  
– traduko de Lee de Cooman*