

גידול בערמונית יכול להישאר ללא שינוי במשך תקופה ארוכה. לכשליש מהגברים מעל גיל 50, ולרובם המוחלט של הגברים מעל גיל 80, ישנם תאים סרטניים בערמונית. סרטן הערמונית מתפתח לרוב באיטיות רבה מאוד, ולכן פעמים רבות, בעיקר בקרב אזרחים ותיקים, הוא אינו גורם לתסמינים ואף אינו מצריך טיפול כלשהו. אך ישנם מקרים בהם המחלה מתפתחת במהירות, עלולה להתפשט לאיברים אחרים בגוף (גרורות), בעיקר לעצמות, ומחייבת טיפול בהתאם.

**באגודה למלחמה בסרטן מדגישים כי לשמירה על אורח חיים בריא יש השפעה דרמטית על הסיכון להתפתחות סרטן הערמונית וחשוב לשמור על תזונה מאוזנת ולהקפיד על משקל גוף תקין על מנת להפחית את הסיכון לחלות.**

**משה בר-חיים, מנכ"ל האגודה למלחמה בסרטן, הסביר כי:** "סרטן הערמונית הוא הנפוץ ביותר בקרב גברים בישראל. חשוב לפעול באופן אקטיבי להפחתת הסיכון לחלות מלכתחילה. יש לאמץ אורח חיים בריא הכולל הימנעות מעישון, תזונה מאוזנת, הכוללת ירקות ופירות, חיוני לצמצם מזון מעובד ולהעדיף שתיית מים במקום משקאות ממותקים. במקביל לבצע פעילות גופנית יומיומית ולשמור על משקל גוף תקין. כל אלה יכולים לסייע משמעותית בהפחתת הסיכון לחלות בסרטן הערמונית."

**לנה קורץ-אלמוג, מטפלת במיניות, באגודה למלחמה בסרטן הוסיפה כי:** "ההתמודדות של גברים עם סרטן הערמונית, משפיעה פעמים רבות באופן ישיר או עקיף גם על התפקוד המיני. גברים רבים, ללא קשר לגילם, מתקשים לדבר על נושאים אישיים, כמו בעיות מיניות. אני קוראת לגברים עם סרטן הערמונית, אל תתמודדו לבד. במיוחד עבורכם, אנחנו מציעים באגודה למלחמה בסרטן מגוון דרכים לקבל סיוע ויעוץ, כגון פגישה אישית ללא תשלום, ייעוץ טלפוני או מענה לשאלה אנונימית בפורום ייעוץ מיני באתר האגודה למלחמה בסרטן."

**תסמינים אפשריים לסרטן הערמונית כוללים:**

הפרעות במתן שתן, כולל זרם שתן איטי או חלש, דחיפות במתן שתן, צורך במתן שתן לעיתים קרובות יותר, במיוחד בלילה, דם בשתן או במגע מיני (נדיר), טפטוף לאחר סיום מתן השתן, תחושה של התרוקנות לא מלאה, כאב או צריבה בעת מתן השתן.

קושי בהשגת זקפה.

כאבים בברכיים, בעמוד השדרה, בצלעות או באזורים אחרים כתוצאה מהתפשטות הסרטן לעצמות.

נפיחות ותחושת נימול של הרגליים או אפילו אובדן שליטה בשלפוחית השתן או המעי כתוצאה מגידול הלוחץ על חוט השדרה.

זו הסיבה שבאגודה למלחמה בסרטן מדגישים כי במקרים של תסמינים שאינם חולפים במערכת השתן והמין חשוב לפנות לרופא המשפחה לבירור.

מרכז המידע של האגודה למלחמה בסרטן מציג מחקרים חדשים:

### מחקר חדש: דפוס התזונה משפיע על הסיכון לחלות בסרטן הערמונית

מחקר חדש שנערך בספרד בדק את הקשר בין שלושה סוגי תזונה ובין הסיכון לחלות בסרטן הערמונית. המחקר התבסס על מידע אפידמיולוגי שנאסף מ-15,296 גברים בין השנים 1992-1996. שלושת סוגי התזונה כללו תזונה מערבית, תזונה ים תיכונית ותזונה מאוזנת.

התזונה המערבית כללה צריכה גבוהה של מוצרי חלב עתירי שומן, בשר מעובד, דגנים מעובדים (לא מלאים), ממתקים, משקאות עתירי קלוריות, מזון מהיר, רטבים מוכנים וצריכה נמוכה של מוצרי חלב דלי שומן, ירקות, פירות ודגנים מלאים.

התזונה הים תיכונית כללה צריכה גבוהה של דגים, ירקות, קטניות, תפוחי אדמה מבושלים, פירות, זיתים ושמן זית וצריכה נמוכה של מיצים.

התזונה המאוזנת התאפיינה בצריכה גבוהה של מוצרי חלב דלי שומן, ירקות, פירות, דגנים מלאים ומיצים.

609 מהגברים חלו בסרטן הערמונית במהלך תקופת מעקב ממוצעת של 17 שנים. החולים חולקו גם לפי מידת האגרסיביות של הגידול בערמונית (הנמדדת על פי מדד גליסון).

ממצאי המחקר מראים כי לא קיים קשר בין תזונה ים תיכונית או תזונה "זהירה" ובין הסיכון לחלות בסרטן ערמונית. עם זאת, נמצא כי תזונה מערבית, שנחשבת לתזונה לא איכותית, מעלה ב-29% את הסיכון לחלות בגידול אגרסיבי יותר (מדד גליסון גבוה מ-6).

החוקרים מסכמים כי רצוי להימנע ממאפייני התזונה המערבית כדי להקטין את הסיכון לחלות בסרטן ערמונית אגרסיבי.

המחקר פורסם בכתב העת BJU international במהדורת ספטמבר 2023, תורגם והוגש על ידי מרכז המידע של האגודה למלחמה בסרטן.

לקריאת [תקציר המחקר באנגלית](#)

### מחקר מרתק: ליקופן מפחית את הסיכון לחלות באופן דרמטי

במחקר חדש, חוקרים מאוסטרליה השוו את ריכוז המיקרונוטריאנטים (ויטמינים, מינרלים ופיטוכימיקלים) בפלזמה בדמם של 116 גברים חולי סרטן ערמונית (גיל חציוני 71), לריכוז בפלזמה בדמם של 132 גברים בריאים (גיל חציוני 69). התוצאות הראו רמות נמוכות של לוטאין, ליקופן, אלפא-קרופן וסלניום ורמות גבוהות של ברזל, גופרית וסידן אצל חולי סרטן הערמונית לעומת הגברים הבריאים. בנייתוח התוצאות נראה כי הסיכון לסרטן ערמונית היה גבוה כמעט פי שלושה אצל גברים שרמות הליקופן בדמם היו נמוכות מ-20 מיקרומול ורמות הסלניום בדמם היו נמוכות מ-0.25 מיקרוגרם לליטר.

ליקופן נמצא בעיקר בפירות וירקות אדומים דוגמת עגבניות ואבטיח וסלניום מצוי באגוזי ברזיל, דגים כמו סרדינים, חזה עוף, גבינת קוטג', ביצים וגרעיני חמניות.

הריכוזים של המיקרונוטריאנטים אצל קבוצת חולי הסרטן מאפיינים את דפוס התזונה המערבית הידועה כעשירה במוצרי בשר וחלב ודלה במזון מן הצומח.

לסיכום החוקרים ממליצים לאמץ תזונה ים תיכונית ולצרוך מיקרונוטריאנטים ממגוון מקורות טבעיים.

המחקר התפרסם בכתב העת Cancers ב-23 לדצמבר 2022, תורגם והוגש על ידי מרכז המידע של האגודה למלחמה בסרטן.

### קישור למאמר

**מחקר ארוך טווח קבע: אורח חיים בריא מפחית סיכון גנטי מוגבר לחלות בסרטן הערמונית**

סרטן הערמונית הוא סרטן עם מרכיב תורשתי משמעותי. לגברים הנמצאים בסיכון גנטי גבוה לחלות בסרטן הערמונית חשוב לזהות גורמי סיכון הניתנים לשינוי, כדי להפחית את הסיכון לחלות במחלה.

בשני מחקרי עוקבה פרוספקטיביים שכללו גברים עובדי בריאות בארצות הברית, נבדקו אם גברים בסיכון גנטי גבוה לסרטן ערמונית יכולים למתן את הסיכון לחלות או את הסיכון לתמותה מסרטן ערמונית על ידי שמירה על אורח חיים בריא. המעקב נמשך 27 שנים וכלל 12,411 גברים בריאים בגילים 40-75 שמילאו פעמיים בשנה שאלון לגבי אורח חיים, היסטוריה רפואית ותוצאות מחלה, ומדי ארבע שנים מילאו שאלון בנושא תזונה. בנוסף, נלקחו בדיקות דם ובדיקות גנטיות ברוק בתחילת המעקב.

אורח חיים בריא נמדד לפי שישה פרמטרים BMI:פחות מ-30, פעילות גופנית עצימה, היעדר עישון או הפסקת עישון לפחות 10 שנים לפני תחילת המעקב, צריכה גבוהה של מוצרי עגבניות ושומן דגים וצריכה נמוכה של בשר מעובד.

במהלך המעקב אובחנו 3,005 מקרי תחלואה בסרטן הערמונית ו-435 מקרי תמותה מסרטן הערמונית. גברים שהוגדרו ברבעון העליון על פי הסיכון הגנטי, היו בסיכון גבוה פי ארבעה לחלות בסרטן הערמונית, כולל במחלה קטלנית, לעומת גברים ברבעון הנמוך ביותר.

בקרב גברים בסיכון גנטי גבוה נמצא כי הקפדה על אורח חיים בריא קשורה לסיכון נמוך ב-45% לחלות בסרטן ערמונית קטלני לעומת גברים שלא הקפידו על כך. לא נמצא קשר בין אורח חיים לסיכון הכולל לחלות בסרטן הערמונית.

ממצאי המחקר מצביעים על כך שאורח חיים בריא מפחית את הסיכון למחלה גרורתית ולמוות מסרטן הערמונית בקרב גברים ברמת הסיכון הגנטי הגבוהה ביותר.

המאמר פורסם בכתב העת European Urology באפריל 2023, תורגם והוגש על ידי מרכז המידע של האגודה למלחמה בסרטן.

### קישור לתקציר המחקר באנגלית