

**Este
timpul
să
vorbit**

**Îngrijire și
suport pentru
a trăi bine**

**Susținere pentru
un corp sănătos**



Material educațional destinat
pacienților cu cancer de prostată

Sprijin pentru a trăi
bine pe parcursul
terapiei hormonale
pentru cancerul de
prostată

Cuprins

Este timpul să vorbim despre susținerea unui corp sănătos	5
Exercițiile fizice pot ajuta	6
Planul meu de fitness	18
De ce este importantă alimentația sănătoasă	20
Suplimentele alimentare	29
Alcoolul	30
Fumatul	32
Bufeurile și îmbunătățirea somnului	33
Resurse utile	34

Exerciții fizice...

Mergeți la pagina 6

Alimentație...

Mergeți la pagina 20

Suplimente alimentare...

Mergeți la pagina 29

Consumul de alcool...

Mergeți la pagina 30

Fumat...

Mergeți la pagina 32

Somn...

Mergeți la pagina 33

Ce contează pentru dumneavoastră?

Doresc recomandări despre:

Este timpul să vorbim despre susținerea unui corp sănătos

Un stil de viață sănătos este important pentru fiecare dintre noi. Acesta presupune:¹⁻³

- Consumul de alimente nutritive
- Activitatea fizică regulată
- Un somn odihnitor
- Îngrijirea sănătății mintale

Un astfel de stil de viață vă poate ajuta să faceți în continuare lucrurile care vă plac și este cu atât mai important în timpul terapiei hormonale, deoarece vă poate ajuta să gestionați impactul tratamentului, permițându-vă să vă trăiți viața din plin.⁴⁻⁷

Pe parcursul terapiei hormonale probabil că ați observat unele modificări la nivelul corpului – poate că vă simțiți mai obosit, ați luat în greutate sau ați constatat că mușchii au devenit mai slabi.⁴⁻⁷ Gestionarea acestora, precum și a altor modificări, nu este întotdeauna ușoară; totuși, dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase vă poate ajuta să faceți față schimbărilor și vă poate îmbunătăți starea generală de bine.⁴⁻⁷

Poate că aveți deja un stil de viață sănătos, însă ați dori să aflați sfaturi specifice pentru gestionarea efectelor tratamentului sau poate că nu știți de unde să începeți să faceți schimbări sănătoase în viața dumneavoastră – oricum ar fi, acest material a fost creat pentru a vă ajuta să dezvoltați obiceiuri sănătoase pentru un corp sănătos pe parcursul terapiei hormonale și după aceea.

Exercițiile fizice vă pot ajuta...



...Să mențineți o greutate corporală sănătoasă⁸⁻¹¹

Și să vă reduceți riscul de probleme medicale pe termen lung, cum ar fi diabetul zaharat de tip 2 sau bolile de inimă.



...Să vă păstrați forța și tonusul muscular^{8,12,13}

Puteți să contracarați schimbările masei musculare și să vă mențineți mușchii puternici cu exerciții de rezistență regulate.



...Să reduceți oboseala și să vă creșteți nivelul de energie^{8,12,14-16}

Dacă vă simțiți mai obosit decât de obicei, chiar și activitatea fizică ușoară până la moderată, cum ar fi mersul pe jos, vă poate ajuta să vă simțiți mai energic.



...Să vă îmbunătățiți dispoziția^{8,12,15,17}

Prin exerciții fizice, corpul dumneavoastră va produce un hormon numit serotonină, care vă poate îmbunătăți dispoziția și poate reduce sentimentele de anxietate și depresie.



...Să reduceți stresul¹⁸

Exercițiile fizice vor reduce nivelul din corp al unui hormon de stres denumit cortizol. De asemenea, vor duce la eliberarea unor substanțe denumite endorfine, care vă pot ajuta să vă simțiți mai bine.



...Să vă îmbunătățiți somnul⁸

Activitatea fizică regulată vă poate ajuta să adormiți mai rapid și să dormiți mai profund.



...Să vă creșteți nivelul de încredere^{15,16,19}

Crearea unei rutine de exerciții fizice vă poate ajuta să vă simțiți mai puternic, vă poate crește încrederea, libidoul și vă poate îmbunătăți sănătatea mintală.

Țineți minte, exercițiile fizice nu sunt doar pentru a vă menține în formă; ele reprezintă o oportunitate de a prelua controlul asupra stării de sănătate și de a vă bucura în continuare de lucrurile care contează pentru dumneavoastră!

Exercițiile fizice: etapele prin care vă puneți în mișcare

Vă gândiți să deveniți mai activ fizic, însă vă este greu să vă urmăriți obiectivele? **Schimbarea obiceiurilor legate de stilul de viață poate fi un proces care implică mai multe etape.** Puteți întâmpina obstacole pe parcurs; totuși, dacă vă respectați programul de exerciții fizice, în curând acesta poate deveni parte a rutinei dumneavoastră zilnice.²⁰

În ce stadiul al schimbării vă aflați?²⁰

1. Contemplare

Dacă nu faceți deja exerciții fizice regulate, **primul pas** în acest sens este să vă gândiți la asta – În ce fel exercițiile fizice vă pot ajuta să vă simțiți mai bine? Ce activitate fizică v-ar plăcea să faceți? Pe cine ați putea implica pentru a vă ajuta cu motivația? Unde ați putea merge să le faceți?

2. Pregătire

După ce sunteți gata **să treceți de la gândire la planificare activă**, următoarele secțiuni vă vor oferi informații și sfaturi importante care să vă ajute să vă dezvoltați un plan personal de exerciții fizice și să stabiliți obiective specifice pe care ați dori să le îndepliniți.

De asemenea, ar trebui să discutați planurile cu medicul dumneavoastră, deoarece acesta vă poate ajuta să identificați grupuri și clase de exerciții fizice locale, din comunitatea dumneavoastră, care vă pot ajuta să începeți.



Continuați să citiți pentru a afla mai multe despre instrumentul de planificare a exercițiilor de fitness

3. Acțiune

În această etapă faceți schimbări reale în stilul de viață, ceea ce este fantastic! Amintiți-vă să vă **urmăriți continuu obiectivele** și să vă revizuiți planul pe măsură ce evoluati. Este posibil să întâmpinați niște obstacole, însă nu renunțați! Pentru câteva sfaturi despre modul în care vă puteți menține motivația, consultați secțiunea „Cum îmi păstrez motivația de a face mișcare”.

4. Menținere

Acum, după ce activitatea fizică regulată face parte din rutina dumneavoastră, **continuați!** Pentru a vă menține interesul, puteți încerca să combinați rutina cu noi activități și să vă lansați tot timpul provocări prin obiective noi.

Cum pot face exerciții fizice în siguranță?

Medicul vă poate ajuta, așa că discutați întotdeauna obiectivele pentru exercițiile fizice și alegeți exercițiile împreună cu acesta:⁸

- Dacă nu ați mai făcut până acum un anumit exercițiu sau nu sunteți sigur cu privire la impactul tratamentului asupra capacității dumneavoastră de efort, medicul vă poate sugera un antrenor personal certificat sau un specialist în exerciții fizice autorizat pentru a vă ajuta să începeți
- Dacă aveți alte probleme medicale, medicul dumneavoastră vă poate ajuta să găsiți cea mai adecvată formă de exerciții fizice. De exemplu, dacă aveți boli cardiovasculare (afecțiuni care implică inima și vasele de sânge), pot fi adecvate exercițiile aerobice de intensitate scăzută. Dacă aveți osteoporoză sau metastaze osoase, ar fi indicat să adaptați antrenamentul de rezistență pentru a include mai puține greutăți și mai multe repetiții.

De asemenea, luați întotdeauna în considerare următoarele aspecte pentru a vă asigura că faceți exercițiile fizice în mod sigur și eficient:^{16,21}

- ✓ Evitați efortul fizic atunci când nu vă simțiți bine
- ✓ Antrenați-vă în haine confortabile, fabricate din materiale respirabile
- ✓ Aveți grijă să beți apă înainte și în timpul exercițiilor fizice pentru a evita deshidratarea
- ✓ Întotdeauna încălziți-vă înainte de efort, relaxați-vă la final și includeți exerciții de stretching înainte și după activitatea fizică pentru a evita accidentările
- ✓ Febra musculară după exercițiile fizice este normală, însă consultați un medic dacă durerea durează mai mult de 3-4 zile
- ✓ Durerea articulară după exerciții poate indica o accidentare – dacă se întâmplă acest lucru, contactați medicul
- ✓ Evitați activitățile care ar putea duce la căderi sau lovituri deoarece aveți un risc mai mare de fracturi osoase pe parcursul tratamentului

Cum îmi păstrez motivația de a face mișcare?

Este important să fiți perseverent în privința exercițiilor fizice. Aceasta poate fi o provocare în orice moment și mai ales pe parcursul tratamentului, când vă puteți simți mai deprimat sau obosit, însă încercați să nu renunțați. De asemenea, nu vă descurajați dacă nu vedeți imediat îmbunătățiri – fiți siguri că activitatea fizică vă poate ajuta să duceți o viață mai sănătoasă.²¹

Este important să menționăm că exercițiile fizice pot fi distractive – aici sunt câteva sfaturi pentru a face exercițiile fizice mai plăcute și pentru a vă menține activ:^{16,21,22}



- ✓ **Continuați!** Nu vă descurajați dacă inițial nu puteți performa la nivelul pe care v-ați fi așteptat să îl obțineți
- ✓ **Variați** – schimbați formele de exerciții fizice pentru a evita ca acestea să devină plictisitoare
- ✓ **Faceți un plan** – folosiți instrumentul de planificare pentru fitness din acest material pentru a vă dezvolta planul de exerciții
- ✓ **Faceți-l realizabil** – stabiliți ținte sau obiective mici și realizabile
- ✓ **Adăugați un element de divertisment** – dacă ascultați muzică sau un audio book sau chiar vă uitați la TV atunci când faceți exerciții fizice, acestea le pot face mai plăcute
- ✓ **Adăugați o componentă de socializare**
 - Efectuarea exercițiilor împreună cu un grup vă poate oferi motivația colectivă într-un context social – puteți căuta un grup care include persoane care trec prin experiențe similare cu a dumneavoastră
 - Abonați-vă la o sală de sport sau la un centru de fitness local, care vă pot oferi clase organizate sau acces la diferite echipamente
 - Medicul vă poate recomanda un program de exerciții fizice sau un kinetoterapeut
- ✓ **Țineți minte**
 - O pauză nu înseamnă un eșec! Pur și simplu reluați-vă programul cât mai curând posibil după aceea
 - Oferiți-vă recompense! Acestea ar putea include 10 minute de somn în plus, cumpărarea unui nou aparat pentru exerciții sau o gustare sănătoasă, cum ar fi un fruct

Cum ar trebui să abordez un program de exerciții fizice?

Începeți ușor pentru scurte perioade de timp, de exemplu 10 - 15 minute, și efectuați treptat exercițiile din ce în ce mai mult timp, pe măsură ce dobândiți o formă fizică mai bună. Dacă puteți, efectuați până la 30 de minute de exerciții fizice moderate de 3-5 ori pe săptămână.⁸

Recomandare practică:

Exercițiile de intensitate moderată trebuie să fie suficient de dificile pentru a vă face să transpirați; totuși, trebuie să vă păstrați capacitatea de a vorbi, într-o anumită măsură, în timpul exercițiului.²¹



Ce tipuri de exerciții fizice aș putea încerca?

Există numeroase exerciții pe care le puteți încerca și aveți cele mai mari șanse de a obține beneficii cu un program echilibrat și variat.^{8,21} Atunci când vă stabiliți rutina de exerciții fizice, încercați să includeți:²¹

Exerciții aerobice pentru a obține sau a menține o greutate corporală sănătoasă și rezistența cardiovasculară

- Exemplele includ mersul alert sau alergatul, urcatul scărilor, înotul sau ciclismul

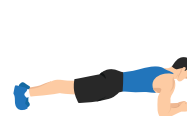
Activități cu susținerea greutății corporale și exerciții de echilibru pentru a vă menține sănătatea osoasă prin promovarea sănătății și dezvoltării sistemului osos și pentru a preveni fracturile cauzate de căderi

- Exemplele includ mers pe jos, alergat, golf, squash, tenis sau sărituri cu coarda

Antrenament de rezistență pentru îmbunătățirea forței musculare și a capacității fizice funcționale

- Puteți folosi rezistența propriului corp în cadrul unor exerciții cum ar fi abdomene, flotări, ridicări de picioare, exerciții de tip planșă, genuflexiuni și fandări
- Pentru un plus de dificultate, puteți folosi greutateți libere sau benzi de rezistență

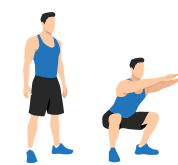
Pe parcursul antrenamentului de rezistență, încercați să variați exercițiile fizice pentru a ținti toate grupele musculare mari²¹



Planșă



Fandări



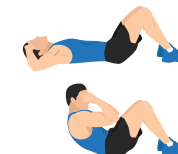
Genuflexiuni



Ridicări de picioare



Flotări



Abdomene

Recomandare practică.²¹

Un set reprezintă numărul de repetări continue ale unui exercițiu pe care îl efectuați fără a lua o pauză. Pe parcursul fiecărui tip de exerciții fizice încercați să obțineți rezistența care vă face să vă simțiți mușchii obosiți după 10-12 repetiții. Atunci când acestea încep să pară simple, mai adăugați încă 3 repetiții sau un alt set de 12 înainte de a crește rezistența.

Planul meu de fitness

Pe măsură ce începeți să vă planificați programul de exerciții fizice, poate fi util să vă programați rutina săptămânală. În acest scop, puteți folosi **instrumentul de planificare pentru fitness** din acest material.

Începeți prin **stabilirea unui obiectiv săptămânal** și notați-l în partea de sus a tabelului. Apoi, programați-vă exercițiile de rezistență și aerobice pentru fiecare zi a săptămânii. Puteți programa mai multe exerciții într-o zi sau puteți lăsa unele zile libere pentru odihnă. Pe măsură ce progresați, aveți grijă să vă revizuiți și să vă actualizați obiectivele.

Aveți grijă să discutați cu medicul dumneavoastră pentru a vă asigura că planul este potrivit și sigur pentru dumneavoastră.

Recomandare practică:

Stabilirea unor obiective mai mari pe care doriți să le atingeți (de exemplu, capacitatea de a alerga continuu pe o distanță de 5 km) poate fi foarte motivantă.²¹ Puteți ține evidența obiectivelor pe termen lung și a progresului săptămânal cu ajutorul unor **copii suplimentare ale instrumentului de planificare pentru fitness de la finalul acestui material**.

INSTRUMENT DE PLANIFICARE PENTRU FITNESS

ZIUA	ANTRENAMENT DE REZISTENȚĂ		ANTRENAMENT AEROBIC	
	Seturi/ repetiții	Greutate	Timp/ distanță	Intensitate
LU	<i>Genuflexiuni 3 seturi a câte 10 repetiții Ridicări de picioare 3 seturi a câte 12 repetiții</i>	<i>Genuflexiuni Gantere de 10kg Ridicări de picioare</i>	<i>Alergare 2km</i>	<i>Alergare Ușoară</i>
MA				
MI				
JO				
VI				
SA				
DU				

De ce este importantă alimentația sănătoasă?

Menținerea unei diete echilibrate poate juca un rol semnificativ în îmbunătățirea sănătății și a stării generale de bine, inclusiv în gestionarea schimbărilor pe care le experimentați pe parcursul terapiei hormonale.^{16,21}

Preluarea controlului asupra greutății corporale^{9,6,21,24}

Și reducerea riscului de a dezvolta alte potențiale probleme de sănătate, cum ar fi diabetul zaharat și bolile de inimă.

Îmbunătățirea dispoziției și a nivelurilor de energie^{9,25}

Pentru a simți că aveți mai multă energie să petreceți timpul cu familia și prietenii și să luați parte la activitățile care vă fac plăcere.

Protecție osoasă⁹

Adoptând o dietă echilibrată, cu un conținut adecvat de nutrienți cum sunt calciul și vitamina D, puteți ajuta la menținerea unor oase puternice pe parcursul terapiei.

Chiar și mici modificări de dietă pot duce la îmbunătățiri semnificative ale stării generale de bine



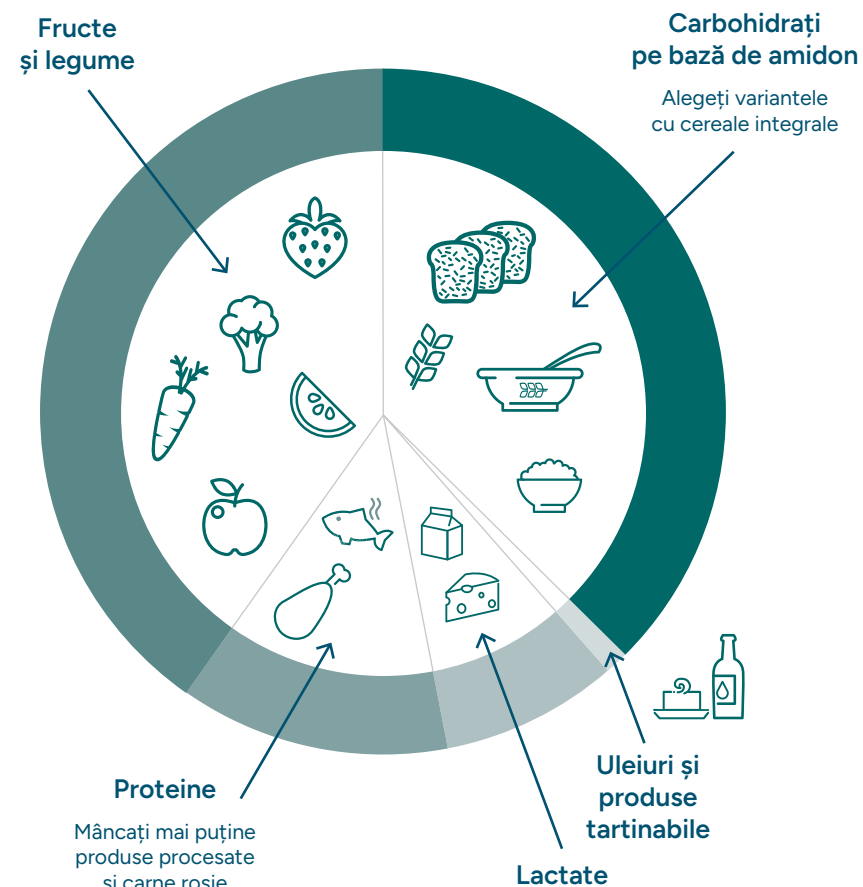
Adoptarea unei diete sănătoase: principii de bază

Ca regulă generală, încercați să **consumați multe proteine, fructe și legume proaspete și congelate**, care vă pot oferi nutrienți esențiali pentru organism, cum ar fi vitamine, fibre și zaharuri naturale.^{9,16,26-28}

În același timp, **limitați aportul de alimente procesate**, care au tendința să aibă un număr mai mare de calorii, un conținut mai mic de nutrienți și să conțină cantități mari de grăsimi nesănătoase și de carbohidrați simpli, sare și conservanți.^{9,16,28}

Nu există dovezi solide care să susțină că, pe parcursul terapiei hormonale, ar trebui să mâncați sau să evitați anumite alimente;²⁹ totuși, prin respectarea acestor ghiduri simple și echilibrarea consumului diferitelor tipuri de alimente conform diagramei de mai jos, puteți avea un impact pozitiv asupra sănătății și stării generale de bine.^{16,21}

Aveți grijă să discutați cu medicul dumneavoastră înainte de a face modificări de dietă, în special dacă aveți istoric de boli cardiovasculare. Acesta vă poate pune în legătură cu un nutriționist pentru a vă ajuta să creați un plan de alimentație adecvat pentru dumneavoastră.



Aflați mai multe despre fiecare grupă de alimente în următoarele secțiuni...

Alcătuirea dietei

Proteinele^{16,30-32}

Proteinele reprezintă o parte importantă a unei diete sănătoase și sunt esențiale pentru construirea și repararea țesuturilor din corp – ar trebui să vă stabiliți ca obiectiv să consumați între 1 și 1,5 g de proteine per kg corp pe zi.

- **24,6 g** de proteine per 100 g de somon
- **7,2 g** de proteine per 100 g de conservă de năut
- **6 g** de proteine într-un ou mare
- **8 g** of proteine într-o ceașcă de quinoa gătită
- **32 g** de proteine per 100 g de carne slabă de pui



Lucruri care trebuie încercate^{16,21}

- ✓ Mâncați alimente slabe, bogate în proteine, cum ar fi pește, fructe de mare, pui, ouă, fasole, linte și mazăre, nuci și semințe
- ✓ Încercați să mâncați mai puțină carne grasă sau carne roșie, cum ar fi cea de vită, porc și miel
- ✓ Evitați carnea procesată, cum ar fi baconul și mezelurile, care au un conținut mare de sare, grăsime și conservanți

Lactatele și alte surse de calciu^{9,16,33}

Lactatele pot fi o sursă bună de calciu, care este important pentru sănătatea oaselor. Încercați să includeți aceste alimente în dietă pentru a consuma aproximativ 1000–1200 mg de calciu pe zi.

- **260 mg** de calciu per 200 ml de lapte degresat
- **150 mg** de calciu per 100 g de kale



Lucruri care trebuie încercate^{16,21}

- ✓ Laptele și produsele lactate pot avea un conținut crescut de grăsimi, în special grăsimi saturate – alegeți produsele cu conținut redus de grăsimi sau degresate
- ✓ Includeți alte surse de calciu în afara produselor lactate, cum ar fi legumele cu frunze verzi sau băuturile vegetale fortificate

Grăsimile^{16,21}

Pentru ca organismul să funcționeze adecvat trebuie să mâncați o anumită cantitate de grăsimi, însă o cantitate prea mare poate duce la creștere în greutate și probleme de sănătate cum ar fi bolile de inimă și diabetul zaharat. Există două tipuri de grăsimi:

- **Grăsimi saturate**, care se găsesc în principal în produsele de origine animală și care sunt considerate „mai puțin sănătoase”
- **Grăsimi nesaturate**, care se găsesc în principal în alimentele vegetale și uleiul de pește și care sunt considerate „sănătoase”

Lucruri care trebuie încercate²¹

- ✓ Înlocuiți grăsimile animale cu uleiuri din plante, cum ar fi uleiul de măsline
- ✓ Reduceți consumul de unt, margarină, uleiuri și smântână
- ✓ Înlocuiți gustările bogate în grăsimi cum sunt chipsurile și biscuiții cu opțiuni mai sănătoase cum sunt fructele
- ✓ Atunci când preparați pui sau alte produse din carne, îndepărtați pielea și excesul de grăsime
- ✓ Gătirea prin prăjire rapidă (stir-fry), sotare, coacere sau grătar sunt opțiuni mai sănătoase decât prăjirea tradițională sau prăjirea în baie de ulei

Fructele și legumele¹⁶

Acestea reprezintă surse excelente de vitamine, fibre și minerale – încercați să consumați zilnic 5 porții de diferite fructe și legume.

Lucruri care trebuie încercate¹⁶

- ✓ Încercați să includeți una sau două porții la fiecare masă și să alegeți fructele pentru gustări

Carbohidrații¹⁶

Carbohidrații reprezintă principala noastră sursă de energie și se găsesc în alimentele cu amidon cum sunt orezul, pastele, cartofii, pâinea și cerealele. Includeți la fiecare masă o porție de alimente cu amidon care să fie aproximativ de dimensiunea pumnului dumneavoastră.

Lucruri care trebuie încercate¹⁶

- ✓ Încercați să alegeți cereale integrale și opțiuni bogate în fibre, cum ar fi fulgii integrali de ovăz, porumbul, orezul brun și cartofii cu coajă, deoarece astfel au tendința de a conține mai multe fibre și mai puține zaharuri.

Sfaturi utile pentru o alimentație mai bună^{16,21}

- ✓ Consumați 3 mese pe zi la intervale regulate
- ✓ Beți multe lichide – 1,5 - 2 litri pe zi
- ✓ Includeți toate grupele alimentare esențiale pentru a obține nutrienții de care aveți nevoie
- ✓ Citiți etichetele alimentelor pentru informații despre calorii și principalii nutrienți. În special, căutați procente din valoarea zilnică recomandată (%VZR) pentru fiecare nutrient – ca regulă rapidă, 5% sau mai puțin reprezintă o cantitate mică dintr-un nutrient pentru o zi întreagă, iar 20% sau mai mult reprezintă o cantitate mare pentru un singur aliment într-o zi.
- ✓ Încercați să înțelegeți dimensiunea corectă a porțiilor – identificați numărul de porții de pe etichetele alimentelor și comparați această cifră cu proporția alimentului ambalat pe care o mâncați o dată

Și nu uitați că mâncarea este o parte plăcută și, adesea, socială a vieții. Chiar și atunci când respectați aceste sfaturi trebuie să vă puteți bucura de mese în continuare și să vă oferiți mici răsfățuri ocazionale!

Suplimentele alimentare

În mod ideal ar trebui să încercați să obțineți toți nutrienții importanți cu ajutorul unei diete echilibrate.^{9,34}

În unele cazuri poate fi nevoie să luați suplimente alimentare specifice:^{9,34,35}

Vitamina D

Vitamina D este produsă în mod natural de corp ca răspuns la lumina solară. Persoanele care își petrec timpul mai mult în interior sau care locuiesc la latitudini nordice pot necesita suplimente cu vitamina D pe parcursul lunilor de iarnă.

Calciul

Medicul vă poate recomanda suplimente dacă dieta dumneavoastră nu conține un nivel suficient de calciu.

Discutați cu medicul dumneavoastră pentru a afla dacă aveți un aport adecvat de vitamina D și calciu.



Alcoolul

Limitarea aportului de alcool poate fi benefică pentru starea generală de sănătate și, de asemenea, vă poate ajuta să vă mențineți o greutate corporală sănătoasă, să vă păstrați oasele puternice, să reduceți simptomele cum sunt bufeurile și să vă susțineți sănătatea mintală prin îmbunătățirea dispoziției, memoriei și calității somnului.³⁶⁻³⁹

Medicul vă poate oferi sfaturi și informații utile despre consumul de alcool recomandat în funcție de stadiul cancerului și de tratament. Între timp, puteți începe prin a analiza aceste sfaturi utile pentru un aport moderat de alcool.^{36,37}

- ✓ Stabiliți o limită înainte de a începe să beți
- ✓ Alegeți băuturi cu conținut mai mic de alcool, de exemplu schimbați berea sau vinurile tari cu variante mai slabe (concentrație de alcool, % vol) – puteți afla aceste informații de pe eticheta sticlei
- ✓ Spuneți-le prietenilor și membrilor familiei că beți alcool moderat, astfel încât aceștia să vă poată susține
- ✓ Atunci când beți alcool, alegeți recipiente mai mici, de exemplu încercați berea la sticlă în locul celei la halbă
- ✓ Alegeți în fiecare săptămână câteva zile fără alcool
- ✓ Alternați băuturile alcoolice cu cele non-alcoolice
- ✓ Nu faceți provizii de alcool și folosiți resturile la gătit

Aveți nevoie de mai mult suport?

Conștientizarea faptului că nivelul de alcool consumat ar putea să vă pună sănătatea în pericol reprezintă primul pas către a obține ajutor.³⁷

Discutați cu medicul sau nutriționistul pentru a vă oferi **sprijin și recomandări**.



Fumatul

Renunțarea la fumat este asociată cu diferite beneficii pentru sănătate, inclusiv reducerea riscului de boli de inimă și de fracturi osoase apărute pe parcursul terapiei hormonale.^{10,38,40} Este posibil ca renunțarea la fumat să nu fie ușoară, însă nu trebuie să o faceți singur. De fapt, aveți șanse mult mai mari să renunțați dacă luați legătura cu un serviciu specializat în oprirea fumatului.⁴¹ Acesta vă poate ajuta să vă stabiliți așteptări realiste și vă va oferi suport pentru renunțarea definitivă la fumat.⁴¹

Dacă nu știți sigur de unde să începeți, discutați cu medicul - care vă poate oferi sfaturi.

Bufoeurile și Îmbunătățirea somnului

Există mai multe modificări ale stilului de viață care vă pot ajuta cu bufoeurile – senzația bruscă de căldură de la nivelul feței, gâtului și pieptului, care vă poate face să vă simțiți amețit. Aceste modificări vă pot îmbunătăți calitatea somnului și vă pot face să vă simțiți mai energic pe parcursul zilei dacă ați avut bufoeuri noaptea (transpirații nocturne).^{21,39,42,43}

- ✓ Încercați să opriți fumatul și să vă mențineți o greutate corporală sănătoasă (consultați secțiunile precedente pentru sfaturi practice care să vă ajute să începeți)
- ✓ Hidratați-vă corespunzător – aveți grijă să beți cel puțin 6–8 pahare de apă pe zi și încercați să reduceți consumul de alcool și băuturi cu cofeină (cum sunt cafeaua și ceaiul)
- ✓ Consumați alimente mai puțin condimentate
- ✓ Mențineți camera la o temperatură răcoroasă și folosiți un ventilator
- ✓ Purtați haine în straturi subțiri, fabricate din materiale respirabile, cum este bumbacul
- ✓ Faceți baie sau duș cu apă caldă
- ✓ Folosiți așternuturi din bumbac subțire
- ✓ Răcoriți-vă fața cu un spray cu apă rece
- ✓ Folosiți perne sau comprese răcoritoare
- ✓ Beți cu înghițituri mici băuturi reci sau cu gheață

Bufoeurile pot fi declanșate de anumite alimente și băuturi – vă poate fi de ajutor un jurnal alimentar în care să vă notați simptomele deoarece puteți observa ce alimente și băuturi vă afectează.^{39,43}

Referințe

1. British Nutrition Foundation. Healthy lifestyle. Available from: <https://www.nutrition.org.uk/life-stages/older-people/healthy-ageing/healthy-lifestyle/>
2. Mental Health Foundation. About mental health. Available from: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/about-mental-health#:~:text=Our%20mental%20health%20is%20at,looking%20after%20ourselves%20and%20others>
3. UCSF Health. Healthy Lifestyles, Healthy Outlook. Available from: <https://www.ucsfhealth.org/education/healthy-lifestyles-healthy-outlook>
4. Fankhauser CD, et al. Semin Oncol Nurs. 2020;36(4):151042
5. Bourke L, et al. Eur Urol. 2016;69(4):693–703
6. Moyad MA, et al. Res Rep Urol. 2016;8:133–143
7. Wang L, et al. Metabolites. 2022;12(10):969
8. Winters-Stone K, et al. Eur Urol Focus. 2023;9(3):411–413
9. Kenfield SA, et al. Eur Urol Focus. 2023;9(3):427–430
10. Gupta D, et al. J Oncol Pract. 2018;14(10):580–587
11. Lopez P, et al. Med Sci Sports Exerc. 2022;54(5):728–740
12. Gonzalez BD, et al. Support Care Cancer. 2016;24(5):2201–2207
13. Logan L, et al. Semin Oncol Nurs. 2020;36(5):151067
14. Keogh JW, et al. J Pain Symptom Manage. 2012;43(1):96–110
15. Skolarus TA, et al. CA Cancer J Clin. 2014;64(4):225–249
16. Prostate Cancer UK. Diet and physical activity for men with prostate cancer. Available from: https://shop.prostatecanceruk.org/pdf/publication/diet_and_physical_activity_for_men_with_prostate_cancer-ifm.pdf
17. Prostate Cancer UK. Physical wellbeing. Available from: [https://prostatecanceruk.org/prostate-information-and-support/get-support/wellbeing-hub/physical-wellbeing/#:~:text=Being%20more%20physically%20active%20can,themselves%20\(self%20esteem\)](https://prostatecanceruk.org/prostate-information-and-support/get-support/wellbeing-hub/physical-wellbeing/#:~:text=Being%20more%20physically%20active%20can,themselves%20(self%20esteem))
18. Harvard Health Publishing. Exercising to relax. Available from: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax>
19. Bultijnck R, et al. Semin Oncol Nurs. 2023;39(3):151404
20. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Changing Your Habits for Better Health. Available from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diet-nutrition/changing-habits-better-health>
21. Androgen Deprivation Therapy: An Essential Guide for Prostate Cancer Patients and Their Loved Ones by Richard J. Wassersug, Lauren M. Walker & John W. Robinson. New York, NY: Demos Health, 2023. 234 pages
22. Galvao DA, et al. Prostate Cancer Prostat Dis. 2021;24(3):758–766
23. Lester, JF. & Mason, MD. Drug, Healthcare and Patient Safety. 2015;7:129–138
24. Freedland, SJ. et al. Cancer Prostatic Dis. 2019;22(3):428–437
25. Baguley BJ, et al. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(9):5709
26. Patterson, C. et al. Seminars in Oncol Nursing. 2020;36(4):151048
27. Zero Prostate Cancer. Available from: <https://zerocancer.org/learn/current-patients/maintain-qol/diet-and-nutrition/>
28. Cancer Research UK. Available from: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/prostate-cancer/practical-emotional-support/diet>
29. Prostate Cancer UK. Available from: <https://prostatecanceruk.org/prostate-information-and-support/living-with-prostate-cancer/your-diet-and-physical-activity/foods-to-eat-or-avoid>
30. British Nutrition Foundation. Protein. Available from: <https://www.nutrition.org.uk/healthy-sustainable-diets/protein/?level=Consumer>
31. Harvard Health Publishing. How much protein do you need every day? Available from: <https://www.health.harvard.edu/blog/how-much-protein-do-you-need-every-day-201506188096>
32. Harvard School of Public Health. The Nutrition Source – Quinoa. Available from: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/quinoa/#:~:text=Quinoa%20and%20Health&text=One%20cup%20cooked%20provides%20about,cannot%20make%20on%20their%20own>
33. British Nutrition Foundation. Calcium Counts. Available from: <https://www.nutrition.org.uk/media/xjltxtfo/calcium-counts.pdf>
34. Zuniga KB, et al. Urol Oncol. 2020;38(3):105–117
35. NHS. Vitamin D. Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/>
36. Cancer Research UK. How can I cut down on alcohol? Available from: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/alcohol-and-cancer/how-can-i-cut-down-on-alcohol>
37. NHS. Tips on cutting down. Available from: <https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-advice/tips-on-cutting-down-alcohol/>
38. Sountoulides P, Rountos T. ISRN Urol. 2013 Jul 25;2013:240108
39. Prostate Cancer UK. Living with hormone therapy – a guide for men with prostate cancer. Available from: <https://shop.prostatecanceruk.org/pdf/publication/living-with-hormone-therapy-ifm.pdf>
40. Weng W. et al. Genes. 2022;13(5):806
41. Fulton EA, et al. Healthcare (Basel). 2016;4(2):31
42. Jones JM, et al. Asian J Androl. 201;14(2):193–197
43. Cancer Research UK. Hot flushes in men. Available from: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/prostate-cancer/practical-emotional-support/hormone-symptoms/sex-hormones-hot-flushes>

INSTRUMENT DE PLANIFICARE PENTRU FITNESS

ZIUA	ANTRENAMENT DE REZISTENȚĂ		ANTRENAMENT AEROBIC	
	Seturi/ repetiții	Greutate	Timp/ distanță	Intensitate
LU				
MA				
MI				
JO				
VI				
SA				
DU				

INSTRUMENT DE PLANIFICARE PENTRU FITNESS

ZIUA	ANTRENAMENT DE REZISTENȚĂ		ANTRENAMENT AEROBIC	
	Seturi/ repetiții	Greutate	Timp/ distanță	Intensitate
LU				
MA				
MI				
JO				
VI				
SA				
DU				

INSTRUMENT DE PLANIFICARE PENTRU FITNESS

ZIUA	ANTRENAMENT DE REZISTENȚĂ		ANTRENAMENT AEROBIC	
	Seturi/ repetiții	Greutate	Timp/ distanță	Intensitate
LU				
MA				
MI				
JO				
VI				
SA				
DU				

INSTRUMENT DE PLANIFICARE PENTRU FITNESS

ZIUA	ANTRENAMENT DE REZISTENȚĂ		ANTRENAMENT AEROBIC	
	Seturi/ repetiții	Greutate	Timp/ distanță	Intensitate
LU				
MA				
MI				
JO				
VI				
SA				
DU				

INSTRUMENT DE PLANIFICARE PENTRU FITNESS

ZIUA	ANTRENAMENT DE REZISTENȚĂ		ANTRENAMENT AEROBIC	
	Seturi/ repetiții	Greutate	Timp/ distanță	Intensitate
LU				
MA				
MI				
JO				
VI				
SA				
DU				

INSTRUMENT DE PLANIFICARE PENTRU FITNESS

ZIUA	ANTRENAMENT DE REZISTENȚĂ		ANTRENAMENT AEROBIC	
	Seturi/ repetiții	Greutate	Timp/ distanță	Intensitate
LU				
MA				
MI				
JO				
VI				
SA				
DU				

Acest material educațional se adresează pacienților diagnosticați cu cancer de prostată.

Informațiile din acest material nu înlocuiesc sfaturile medicului dumneavoastră, cu care trebuie să rămâneți în legătură pe durata tratamentului.