EUROPA UOM♂
HELLAS

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ



Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΜΗ

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΙΝΑΙ ΖΩΗ



1ST PROSTATE CANCER RACE

12/9/2026

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

ΔΗΜΟΣ ΖΩΓΡΑΦΟΥ

ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ ♂ ΠΡΟΛΑΒΕ ♂ ΖΗΣΕ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ

ΕΟΠΕ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΓΚΟΛΟΓΩΝ ΠΑΘΟΛΟΓΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ

Ε.Ο.Ε ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΕΣΝΕ Ένωσις Συνδέσμων Νοσηλευτών Ελλάδος

10 ΕΛΛΟΚ ΧΡΟΝΙΑ

ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ (ΕΟΕ)

almora PLUS®

Επιλέγεις **Ενυδάτωση**!

No.1*
ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΗΣ





ΝΕΟ

ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ

ΜΕ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ
AminoAbsorb®
SMART HYDRATION TECHNOLOGY

ενυδάτωση
& ΤΟΝΩΣΗ

ενυδάτωση
& ΑΠΟΔΟΣΗ

ενυδάτωση
& ΕΝΕΡΓΕΙΑ

ΠΡΟΗΓΜΕΝΗ
ενυδάτωση

ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

almoraplus.gr

ELPEN

ELPEN Α.Ε. ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ Λεωφ. Μαραθώνος 95, ΤΚ 190 09 Πικέρμι Αττικής, Τηλ.: 211 1865000 www.elpen.gr

Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας. Τα προϊόντα αυτά δεν προορίζονται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσονται σε θερμοκρασία χαμηλότερη των 25°C και μακριά από τα μικρά παιδιά. Αριθμοί γνωστοποίησης ΕΟΦ: almora PLUS® HYDRO 125403.21-11-2022, almora PLUS® SPORT 63102.11-06-2018, almora PLUS® ENERGY 143548.20-12-2023, almora PLUS® ZERO SUGAR 158807.23-12-2025. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Τηλ. Κέντρου Δηλητηριάσεων: 210 7793777

* almora PLUS 12 SACHET, IQVIA, 04PS, UNITS, DEC 2025

ALM_NRG-ALM_HYDR-ALM_SPR-ALM_ZR PROMOLAUNCH_2026011

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ;

Ο προστάτης είναι ένας μικρός αδένας που βρίσκεται κάτω από την ουροδόχο κύστη και περιβάλλει την ουρήθρα. Αποτελεί μέρος του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος και συμβάλλει στην παραγωγή του υγρού που προστατεύει και μεταφέρει τα σπερματοζωάρια.
Με την ηλικία είναι φυσιολογικό να μεγαλώνει. Αυτό όμως **δεν σημαίνει απαραίτητα ότι υπάρχει καρκίνος.**

➤ **ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ;**

Ένας φυσιολογικός προστάτης έχει περίπου το μέγεθος ενός καρυδιού.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ;

Ο καρκίνος του προστάτη εμφανίζεται όταν ορισμένα κύτταρα του προστάτη αρχίζουν να πολλαπλασιάζονται ανεξέλεγκτα, δημιουργώντας έναν κακοήθη όγκο.
Είναι ο συχνότερος καρκίνος στους άνδρες στην Ευρώπη. Τα καλά νέα είναι ότι, όταν διαγνωστεί έγκαιρα, στις περισσότερες περιπτώσεις μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά.

➤ **ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ;**

Υπολογίζεται ότι **1 στους 8 άνδρες** θα διαγνωστεί με καρκίνο του προστάτη κάποια στιγμή στη ζωή του.

ΠΟΙΟΙ ΚΙΝΔΥΝΕΥΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ;

Ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του προστάτη αυξάνεται όταν:

- είστε άνω των 50 ετών,
- υπάρχει ιστορικό καρκίνου του προστάτη σε συγγενή πρώτου βαθμού (πατέρα ή αδελφό),
- στην οικογένεια υπάρχουν περιστατικά καρκίνου του μαστού ή των ωοθηκών που σχετίζονται με κληρονομικές μεταλλάξεις, όπως τα γονίδια BRCA1 και BRCA2.

Αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό, ο προληπτικός έλεγχος πρέπει να ξεκινήσει νωρίτερα, σύμφωνα με τις οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ουρολογικής Εταιρίας.

➤ **ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ;**

Η γνώση του οικογενειακού ιστορικού μπορεί να συμβάλει στην έγκαιρη διάγνωση και να σώσει ζωές.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ;

Στα αρχικά στάδια ο καρκίνος του προστάτη **συνήθως δεν προκαλεί κανένα σύμπτωμα.** Για τον λόγο αυτό, η πρόληψη και ο τακτικός έλεγχος έχουν τόσο μεγάλη σημασία.

Όταν η νόσος προχωρήσει, μπορεί να εμφανιστούν συμπτώματα όπως:
- δυσκολία στην ούρηση,
- αίμα στα ούρα ή στο σπέρμα,
- πόνος στη λεκάνη ή στα οστά,
- δυσκολία στη στύση.

Τα συμπτώματα αυτά **δεν σημαίνουν απαραίτητα καρκίνο,** αλλά πρέπει πάντα να αξιολογούνται από ουρολόγο.

- **ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ;**
  Η απουσία συμπτωμάτων δεν σημαίνει ότι όλα είναι καλά. Γι' αυτό η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση είναι τόσο σημαντικές.

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ;

Η πρόληψη ξεκινά πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα.

Οι περισσότεροι άνδρες θα πρέπει να συζητήσουν με τον ουρολόγο τους για προληπτικό έλεγχο γύρω στην ηλικία των 50 ετών. Όσοι έχουν οικογενειακό ιστορικό μπορεί να χρειαστεί να ξεκινήσουν νωρίτερα.

Ο προληπτικός έλεγχος περιλαμβάνει συνήθως την εξέταση αίματος PSA και τη δαχτυλική εξέταση. Αν χρειαστεί περαιτέρω διερεύνηση, ο ουρολόγος μπορεί να συστήσει πολυπαραμετρική μαγνητική τομογραφία ή βιοψία του προστάτη.

- **ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ;**
  Μία απλή εξέταση αίματος μπορεί να αποτελέσει το πρώτο βήμα για την έγκαιρη διάγνωση.









ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΑΥΞΗΜΕΝΟ PSA;

Το PSA είναι μια πρωτεΐνη που παράγεται από τον προστάτη και μετριέται με μια απλή εξέταση αίματος.

Αυξημένη τιμή PSA **δεν σημαίνει απαραίτητα ότι υπάρχει καρκίνος.** Μπορεί όμως να αποτελεί ένδειξη ότι κάτι συμβαίνει στον προστάτη και χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση.

Ο ουρολόγος θα αξιολογήσει το PSA μαζί με την ηλικία, το ιστορικό, τη δακτυλική εξέταση και, εφόσον χρειαστεί, θα προτείνει επιπλέον εξετάσεις, όπως πολυπαραμετρική μαγνητική τομογραφία ή βιοψία.

➤ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ;

Η εξέταση PSA από μόνη της δεν βάζει διάγνωση. Είναι όμως ένα πολύτιμο εργαλείο που βοηθά τον ουρολόγο να αποφασίσει τα επόμενα βήματα.

6 ΣΥΧΝΕΣ ΠΑΡΑΝΟΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

✕ **ΛΑΘΟΣ**

«Αφού δεν έχω συμπτώματα, δεν έχω πρόβλημα.»

✓ **ΣΩΣΤΟ**

Στα αρχικά στάδια ο καρκίνος του προστάτη συνήθως δεν προκαλεί συμπτώματα. Γι' αυτό ο προληπτικός έλεγχος είναι τόσο σημαντικός.

✕ **ΛΑΘΟΣ**

«Το αυξημένο PSA σημαίνει ότι έχω καρκίνο.»

✓ **ΣΩΣΤΟ**

Το αυξημένο PSA δεν αποτελεί διάγνωση καρκίνου. Είναι μια ένδειξη που αξιολογείται από τον ουρολόγο και, αν χρειαστεί, οδηγεί σε περαιτέρω εξετάσεις.

✕ **ΛΑΘΟΣ**

«Η υγιεινή ζωή με προστατεύει πλήρως από τον καρκίνο του προστάτη.»

✓ **ΣΩΣΤΟ**

Η σωστή διατροφή, η τακτική άσκηση και η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους συμβάλλουν στη γενική υγεία. Ωστόσο, δεν αντικαθιστούν τον προληπτικό έλεγχο.

✕ **ΛΑΘΟΣ**

«Ο καρκίνος του προστάτη αφορά μόνο πολύ ηλικιωμένους άνδρες.»

✓ **ΣΩΣΤΟ**

Ο κίνδυνος αυξάνεται με την ηλικία, όμως άνδρες με οικογενειακό ιστορικό ή κληρονομική προδιάθεση μπορεί να χρειαστεί να ξεκινήσουν προληπτικό έλεγχο σε μικρότερη ηλικία.

✕ **ΛΑΘΟΣ**

«Αν ο πατέρας μου δεν είχε καρκίνο του προστάτη, δεν κινδυνεύω.»

✓ **ΣΩΣΤΟ**

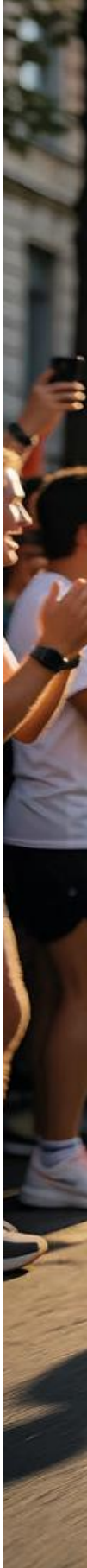
Το οικογενειακό ιστορικό περιλαμβάνει και την οικογένεια της μητέρας. Περιστατικά καρκίνου του μαστού ή των ωοθηκών που σχετίζονται με κληρονομικές μεταλλάξεις μπορεί επίσης να αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη.

✕ **ΛΑΘΟΣ**

«Αν διαγνωστώ με καρκίνο του προστάτη, δεν υπάρχουν αποτελεσματικές θεραπείες.»

✓ **ΣΩΣΤΟ**

Σήμερα υπάρχουν πολλές αποτελεσματικές θεραπευτικές επιλογές. Όταν ο καρκίνος του προστάτη διαγνωστεί έγκαιρα, αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά στην πλειονότητα των περιπτώσεων, με άριστα αποτελέσματα.




50738

NOVARTIS

Reimagining medicine, together.

Στη Novartis εργαζόμαστε για την επιστημονική πρόοδο με έναν και μόνο σκοπό: τον άνθρωπο.
Μετατρέπουμε την καινοτομία σε θεραπείες που επαναπροσδιορίζουν το μέλλον για τους ασθενείς, κάνοντας πράξη το όραμά μας: να βοηθάμε τους ανθρώπους να ζουν περισσότερο και καλύτερα.



ΣΠΑΜΕ ΤΗ ΣΙΩΠΗ - ΣΠΑΜΕ ΤΟ ΣΤΙΓΜΑ

Ο καρκίνος του προστάτη δεν είναι μόνο μια σωματική πρόκληση. Είναι και μια συναισθηματική και κοινωνική δοκιμασία - για τον ίδιο τον άνδρα, αλλά και για την οικογένειά του. Η διάγνωση μπορεί να φέρει φόβο, ντροπή, άγχος, σιωπή. Πολλοί άνδρες δυσκολεύονται να μιλήσουν για το πρόβλημα, ακόμα και με τους πιο κοντινούς τους ανθρώπους. Και όμως, το να μη μιλάς, μπορεί να γίνει πιο επικίνδυνο από την ίδια την ασθένεια.

ΓΙΑΤΙ ΠΟΛΛΟΙ ΑΝΔΡΕΣ ΔΙΣΤΑΖΟΥΝ;

- Φοβούνται ότι θα φανούν «αδύναμοι»
- Νιώθουν ότι απειλείται η σεξουαλική τους ταυτότητα
- Ντρέπονται να μιλήσουν για τις εξετάσεις ή για τη θεραπεία
- Αντιστέκονται στο να ζητήσουν βοήθεια

Όμως η δύναμη δεν είναι η σιωπή. Δύναμη είναι να φροντίζεις τον εαυτό σου, να δίνεις το παράδειγμα, να μένεις υγιής για όσους αγαπάς.

ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ

- Μιλώντας ανοιχτά για τονκαρκίνο του προστάτη
- Στηρίζοντας όσους νοσούν χωρίς ταμπού
- Ενθαρρύνοντας προληπτικές εξετάσεις
- Μαθαίνοντας να συζητάμε το θέμα χωρίς προκατάληψη



DESIGNED BY SMART PRESS

GOLD SPONSORS

ELPEN NOVARTIS

SILVER SPONSORS

astellas Johnson&Johnson

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

NEWS24/7 SPORTAL POPAGANDA KAIK HEALTHPHARMA BIZNOW!

ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ ΑΓΩΝΑ

ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

WWW.EUROPAUOMO-HELLAS.ORG

info@europauomo-hellas.org Europa Uomo Hellas europa_uomo_hellas