

PSA test: (prostaat)

PSA test: bij prostaatklachten of ter preventie

PSA, prostaat specifiek antigeen, is een eiwit dat hoofdzakelijk in de prostaat wordt aangemaakt. PSA is nodig voor de vervloeiing van zaad. Via de prostaat komt er een kleine hoeveelheid PSA in je bloed terecht. Bij een PSA waarde test wordt door middel van bloedonderzoek de hoeveelheid PSA in je bloed vastgesteld. Voor de afname van deze test hoeft je niet naar een prikpost; deze test kun je thuis middels een vingerprik afnemen.

Hoe test je de PSA waarde?

Bij een gezonde prostaat circuleert er normaal gesproken maar een kleine hoeveelheid PSA in het bloed, er is dan sprake van een lage PSA waarde. Naarmate je ouder wordt neemt deze hoeveelheid PSA in het bloed toe. Hieronder zie je een tabel met de precieze normaalwaarden in combinatie met leeftijd. Een lagere waarde PSA geeft een kleinere kans op mogelijke problemen met de prostaat.

Leeftijd	PSA waarde
< 50 jaar	< 1,5 µg/l
< 60 jaar	< 1,9 µg/l
< 70 jaar	< 2,5 µg/l
≥ 70 jaar	< 2,8 µg/l

Een verhoogde PSA waarde

Een verhoogde PSA waarde wordt geconstateerd als de PSA waarde hoger ligt dan de normaalwaarde in de tabel. Een waarde die wat te hoog is kan verschillende oorzaken hebben, zoals een goedaardige vergroting van de prostaat, een urineweg infectie of een ontsteking van de prostaat. Een verhoogde waarde betekent niet noodzakelijkerwijs dat er sprake is van prostaatkanker, al kan het mogelijk wel een aanwijzing zijn. Is de PSA waarde hoger dan 10 microgram per liter dan spreken we van een zeer hoge waarde. In dat geval is er verhoogde kans op een probleem, de aard en ernst van het probleem wordt hier echter niet direct mee duidelijk en zal na nader onderzoek moeten blijken.

Wat te doen bij een te hoge PSA waarde?

Wees je ervan bewust dat het hebben van een verhoogde PSA waarde **niet** direct betekent dat je prostaatkanker hebt. We adviseren je altijd een arts te raadplegen om na te gaan waar de verhoogde waarde door veroorzaakt wordt. Onze PSA thuistest is geen vervanging van een consult bij medisch specialisten zoals uw huisarts of uroloog. Je kunt je aanvullend laten testen bij de huisarts door middel van bloed prikken of het uitvoeren van een rectaal onderzoek.

Om je PSA waarde te verlagen is het nodig om de uiteindelijke oorzaak te behandelen. PSA is niet aantoonbaar te beïnvloeden door je leefstijl, maar gezond te eten, met mate alcohol nuttigen en voldoende beweging spelen uiteraard wel een grote rol bij de totale gezondheid en gemoedstoestand.

Klachten prostaat

Bij een beginnend prostaatprobleem is er nauwelijks sprake van symptomen of klachten. Bovendien ervaren mannen boven de leeftijd van 50 jaar vaak een lichte verandering in hun plasgewoonten, vaker naar het toilet gaan is er daar één van. Merk je dat er meer veranderingen plaatsvinden in je plasgewoonten? Is het lastig om te starten of stoppen met urineren, heb je een zwakke of druppelende urinestroom of zie je bloed in je urine dan kan dit een teken zijn van het bestaan van een probleem. Dit kan door je prostaat zijn, maar het kan ook het gevolg zijn van een andere aandoening, zoals suikerziekte waardoor je opeens veel vaker moet plassen. Als je veranderingen in je

plasgewoonten ontdekt of pijn ervaart kan het verstandig zijn om de hoeveelheid PSA in het bloed te testen.

Ook op seksueel gebied kunnen er klachten optreden. Zo kan het lastiger zijn een erectie te krijgen en houden, of kun je opmerken dat er bloed bij de zaadlozing te zien is. Bovendien kun je last krijgen van pijn bij de ejaculatie.

Wanneer is een PSA waarde test aan te raden

De prostaatkankerstichting raadt aan dat elke man boven de 50 jaar zijn PSA waarde zou moeten laten testen. De PSA test wordt niet standaard op een bepaalde leeftijd afgenomen als onderdeel van het bevolkingsonderzoek omdat het in veel gevallen voor onnodige onrust kan zorgen. Sommige klachten die lijken te duiden op een verhoogde PSA waarde, kunnen een onschuldige oorzaak hebben.

Zo merken mannen over het algemeen vaak een lichte verandering in hun plasgewoonten rond de leeftijd van 50 jaar. Dit hoeft niet te betekenen dat er sprake is van een ontsteking of prostaatvergroting. Gemiddeld plas je ongeveer vier tot zeven keer per dag, afhankelijk van hoeveel je drinkt. Je bent je daarbij bewust van een volle blaas, maar je dient ook nog genoeg tijd te hebben om een toilet te bereiken. Elke keer dat je plast moet de blaas helemaal leeg zijn, en mag je geen ongewild urineverlies hebben. 's Nachts zijn de meeste mensen in staat gedurende zes tot acht uur te slapen zonder te hoeven plassen. Als je ouder wordt produceer je 's nachts meer urine, om deze reden moeten mannen van middelbare leeftijd en ouder vaak 's nachts naar het toilet.

Hieronder staan enkele mogelijke klachten op een rij. Als je pijn, of veranderingen in je plasgewoonten of bij de ejaculatie ervaart is het de moeite waard te achterhalen wat de oorzaak van deze klachten is.

- veel vaker plassen, vooral 's nachts
- problemen om te beginnen met plassen
- langere tijd nodig hebben om te plassen
- zwakke urinestraal
- het gevoel dat je blaas niet volledig leeg is
- verhoogde aandrang
- zo nu en dan heb je moeite met de plas lang genoeg ophouden
- nadruppelen
- pijn bij het plassen
- pijn bij de zaadlozing
- problemen met het krijgen of behouden van een erectie
- bloed in urine of sperma



De PSA test

De PSA test wordt geleverd in een brievenbuspakket. Deze test kan zelf thuis middels een vingerprik worden afgenomen. Het onderzoek wordt uitgevoerd in een ISO 15189 gecertificeerd Europees laboratorium waar een biochemicus en arts het onderzoek valideren. Na zes werkdagen ontvang je je resultaten in een helder rapport.

DISCLAIMER

Hierbij willen we je er op wijzen dat hebben van de beschreven symptomen **NIET** noodzakelijkerwijs betekent dat je prostaatkanker hebt. Mocht je bijvoorbeeld een verandering in je plasgewoonte opmerken, adviseren we je een arts raadplegen. De PSA waarde test is geen vervanging van een consult bij een medisch specialist.