

Rak prostaty, czyli gruczołu krokowego, to jeden z najczęściej wykrywanych nowotworów u mężczyzn. W Polsce jest on diagnozowany u ponad 14 tysięcy osób rocznie. Ryzyko związane z tym nowotworem można zmniejszyć - dzięki profilaktyce i odpowiedniej dbałości o zdrowie.

Pokazy lotnicze i inne męskie sprawy

- Na pokazach lotniczych było bardzo zimno i strasznie wiało, a ja oczywiście bez kalesonów - mówi 52-letni Ryszard z Łaska, który pracuje jako kierowca tira. - Wieczorem tego samego dnia pojawił się silny ból w okolicach jąder. Znajomi sobie żartowali, bo jak facet choruje na męską chorobę, to nawet jak go żalują, to nie potrafią wesprzeć psychicznie - dodaje. Jakoś doszedł do siebie, ale to zdarzenie pomogło mu podjąć decyzję o zgłoszeniu się do przychodni na kompleksowe badania urologiczne. Wtedy okazało się, że jego prostata nie wygląda tak, jak powinna. Guz. Tylko czy złośliwy? - Kolejne badania robiłem jak z automatu, ale z dnia na dzień siadała mi psychika - opowiada. - Nie umiałem sobie z tym poradzić. Trafiłem do szpitala w Grodzisku Mazowieckim. Tamtejsi urolodzy wyjaśnili mi, że taki nowotwór prostaty to nie koniec męskich spraw, bo nawet faceci po operacji mogą uprawiać seks. Teraz jestem po zabiegu i systematycznie podchodzę do badań kontrolnych oraz dbam o swoje zdrowie - podsumowuje pan Ryszard.

Czym jest rak prostaty?

Prawidłowy gruczoł krokowy, czyli prostata, ma wielkość kasztana i obejmuje cewkę moczową przy ujściu z pęcherza moczowego. Gdy zdrowe komórki w prostacie zmieniają się i rozrastają w niekontrolowany sposób, tworzą skupisko zmian nowotworowych. Rak prostaty rozwija się zwykle bardzo powoli, a dolegliwości związane z rozwojem choroby często są podobne do łagodnego rozrostu prostaty. W większości przypadków diagnozuje się go tylko

w jednym organie i jego okolicy, a w porównaniu z innymi nowotworami rak prostaty rzadziej skutkuje przerzutami. Rak gruczołu krokowego występuje głównie u starszych mężczyzn - w Polsce aż 90% zachorowań występuje po 60. roku życia. Jeden na siedem nowo wykrytych nowotworów u mężczyzn to rak gruczołu krokowego. **Leczenie raka prostaty jest bardzo skuteczne, szczególnie gdy zostanie on wykryty wystarczająco wcześnie.**

Jakie są objawy raka prostaty i jak go wykryć?

Ryzyko zachorowania znacząco wzrasta po 60. roku życia. W tym wieku szczególnie zaleca się uważnie obserwować swój organizm i reagować na sygnały, jakie wysyła. Dolegliwości związane z oddawaniem moczu, takie jak trudność w opróżnieniu pęcherza czy częstomocz powinny skłonić nas do wizyty u urologa. Na podstawie wywiadu i diagnostyki lekarz zaleci dalsze postępowanie, w tym ocenę stężenia PSA i badanie moczu. Na wstępnym etapie rozpoznania największe znaczenie ma badanie *per rectum*, czyli ocena gruczołu przez kışkę stolcową. Zdrowa prostata jest gładka i elastyczna, a wszelkie nieprawidłowości są łatwo wyczuwalne. Jeśli pojawi się podejrzenie raka prostaty, lekarz zaleci dalsze badania, by wyjaśnić przyczynę dolegliwości. Poniżej przedstawiamy objawy, które należy skonsultować z lekarzem rodzinnym lub specjalistą, np. urologiem.

- Częste oddawanie moczu, również w nocy
- Trudności w oddawaniu moczu
- Uczucie niepełnego wypróżnienia pęcherza
- Krew w moczu i nasieniu
- Ból i pieczenie podczas oddawania moczu
- Nietrzymanie moczu
- Bóle okolicy lędźwiowej i krocza
- Zaburzenia wzroku

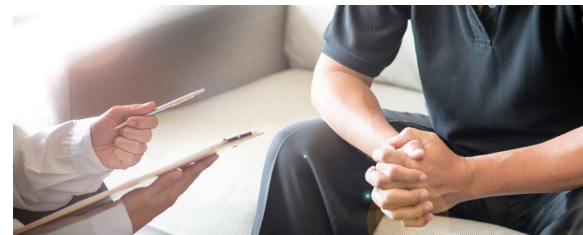
Jakie są czynniki ryzyka?

Najważniejszym czynnikiem ryzyka raka gruczołu krokowego jest wiek - ponad 70% procent przypadków stwierdza się u mężczyzn, którzy przekroczyli 65. rok życia. Dlatego im starsi jesteśmy, tym większe znaczenie mają kontrolne badania zlecane przez urologa. Istnieje także kilka innych czynników zwiększających ryzyko zachorowania, przede wszystkim wcześniejsze wystąpienie choroby w rodzinie. Jeśli raka prostaty zdiagnozowano u krewnego pierwszego stopnia, czyli brata lub ojca, to ryzyko jest większe. Pozostałe czynniki są związane głównie z niewłaściwym sposobem odżywiania się, a więc z otyłością i dietą zawierającą dużo tłuszczu i mięsa.

Jak chronić się przed rakiem prostaty?

W przypadku raka prostaty największe znaczenie ma diagnostyka, jednak istnieją sposoby, które mogą pomóc zapobiegać jego powstawaniu. Zdrowa dieta bogata w owoce i warzywa, ograniczenie spożycia czerwonego mięsa, aktywność fizyczna i ograniczenie spożywania alkoholu są najprostszymi i skutecznymi sposobami ochrony przed nowotworami. Najważniejsze pozostają badania - badanie *per rectum* wykonane przez lekarza pozwala na określenie, czy konieczne są dalsze działania diagnostyczne.

Panowie, nie bójcie się badania *per rectum*, jeśli lekarz uzna je za konieczne.



PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

 Ministerstwo
Zdrowia

Kampania realizowana w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych, zadanie Promocja zdrowia i profilaktyka nowotworów, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.