

PRAWDZIWYM MĘŻCZYZKOM

BADANIA NIESTRASZNE

Rak prostaty to trzeci najczęstszy (po raku piersi i płuca) rodzaj raka na świecie: rocznie wykrywa się prawie półtora miliona nowych przypadków. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) to również najczęściej występujący rak u mężczyzn w Europie. Zdrowa dieta, aktywność fizyczna i unikanie nikotyny mogą znacząco zmniejszyć ryzyko pojawienia się tego nowotworu. Panowie powinni o tym pamiętać, jak również o regularnych wizytach u urologa.

Co roku lekarze w Polsce stawiają 16 tys. takich diagnoz. W Polsce rak prostaty odpowiada za 10 proc. zgonów nowotworowych wśród mężczyzn i prawie 20 proc. zachorowań na nowotwory złośliwe. Śmiertelność spowodowana rakiem prostaty rośnie w Polsce i wynosi 5,5 tys. rocznie, podczas gdy w Europie spada. Przyczyną jest zbyt późna diagnoza i niechęć mężczyzn do wykonywania profilaktycznych badań prostaty.

RYZYKO WZRASTA Z WIEKIEM

Początkowy etap choroby jest bezobjawowy. Jak zatem dostrzec zagrożenie? Wystarczy zajrzeć do metryki. Ryzyko wystąpienia raka prostaty wzrasta z wiekiem. Jeśli masz 60 lat, to prawdopodobieństwo zachorowania już jest istotne: 60 procent przypadków raka prostaty dotyczy mężczyzn w wieku powyżej 65 lat, a najwięcej chorych ma 70-80 lat.

Oczywiście same statystyki nie powodują choroby, ale nakazują czujność osobom z grupy ryzyka. Na podniesienie zachorowalności wpływa posiadanie brata lub ojca, którzy cierpieli na tę



przypadłość, zwłaszcza brata, który zachorował przed ukończeniem 65 lat. Otyli mężczyźni są bardziej podatni na agresywne postaci raka prostaty. Dieta bogata w tłuszcze zwierzęce, będąca przyczyną otyłości, zwiększa ryzyko zachorowania. Podobnie działa palenie papierosów, nieregularne odżywianie się, tłuste i słone potrawy, mało wody i brak ruchu, czyli niezdrowy tryb życia. Ten nowotwór częściej dotyka panów z krajów o wysokim spożyciu mięsa i produktów mlecznych, a rzadziej z dietą składającą się z ryżu, soi i warzyw.

NIE ZLEKCEWAŹYŁ OBJAWÓW

Zygmunt (lat 59) był zapisany na wizytę do urologa w marcu ubiegłego roku. Czekał na nią niecierpliwie, ale akurat wybuchła pandemia i trzeba było przełożyć termin. – Na pewno nic mi nie jest, teraz wszyscy boją się koronawirusa, a co tam jakaś prostata – mówił żonie, która jednak upierała się, że pandemia pandemią, ale jeśli ma niepokojące objawy, to musi się zbadać. Szczęśliwie udało się przełożyć wizytę na nowy termin: w czerwcu. Żona dopilnowała, aby Zygmunt dotarł do specjalisty. Wstępne badanie potwierdziło jej obawy. Coś jest nie tak, trzeba zrobić kolejne badania krwi, moczu i obserwować.

A w lipcu wszystko się wyjaśniło, choć na początku było sporo niepokoju. Zygmunt ma raka prostaty, który na tym etapie może zostać zoperowany mało inwazyjną metodą laparoskopii. Nieoceniony był lekarz urolog, który uspokajał Zygmunta i jego żonę, pomógł w znalezieniu miejsca na oddziale, i cały czas zapewniał, że rutynowy zabieg nie stanowi żadnego zagrożenia, a ratuje zdrowie i życie.

We wrześniu pacjent był już po nasświetlaniach i wypoczywał na działce. – Chyba jestem jedyną osobą, która dzięki pandemii tyle zyskała – wyznał Zygmunt. – Jak tylko świat ostatecznie upora się z COVID-em, wyjeżdżamy z żoną na kilkumiesięczną wyprawę kamperem po Europie, zwłaszcza, że niebawem mogę już przejść na emeryturę nauczycielską.

Do grup ryzyka należą zawody narażone na chemikalia, jak kadm metaliczny (np. spawacze) i pestycydy (np. rolnicy), a także strażacy, którzy stale spotykają się z produktami spalania.

PIERWSZE OBJAWY

Częste oddawania moczu i odczucie, jakby pęcherz był cały czas pełny to jeden z objawów sugerujących zmiany chorobowe w obrębie gruczołu krokowego, czyli prostaty. To nie musi od razu być rak. Często zdarza się przerost tego gruczołu niemający właściwości nowotworu złośliwego. Dlatego lekarz, po wyczuciu zmian podczas badania, nie kieruje pacjenta od razu na operację, ale zaleca obserwację.

Krwimocz, krew w spermie, wstawanie w nocy do toalety to także objawy, które bezwzględnie należy skonsultować z urologiem. I znów, to nie musi być rak, ale jeśli jest, to im szybciej zostanie zdiagnozowany, tym większe szanse pacjenta na przeżycie i utrzymanie dotychczasowej radości z korzystania z życia, w tym z seksu.

KIEDY POWINIENIĘS ZROBIĆ BADANIA?

Każdy mężczyzna, który skończył 50 lat, powinien raz w roku poddać się kontroli lekarskiej u urologa. Należy się badać profilaktycznie, pamiętając o tym, że rak prostaty początkowo rozwija się w ukryciu. Tymczasem wczesna diagnoza to wielkie ułatwienie dla pacjenta, bo może być leczony dobrze znanymi, mało inwazyjnymi zabiegami. Po zastosowaniu takiej terapii są duże szanse na pełny powrót do zdrowia. Jednak zaawansowany rak z przerzutami np. do kości nie daje już takich możliwości. Tymczasem to właśnie ten etap choroby, w najgroźniejszym III stadium, jest najczęściej diagnozowany w Polsce. Zbyt często pacjenci wstydzą się rozebrać u lekarza. Tylko kontrola urologiczna stanu zdrowia raz do roku może zapobiec rozwojowi wielu groźnych chorób dróg moczowych, w tym najbardziej podstępnej raka gruczołu krokowego, czyli prostaty. Panowie, bądźcie czujni i badajcie się!



Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie **PracoDawca Zdrowia**. Więcej informacji na stronie: planujedlugiezycie.pl zakładka PracoDawca Zdrowia.

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE



Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.