

Panowie boją się badań prostaty. Niech twój mąż przeczyta ten tekst.

# Męski problem! Jak im pomóc?



## NIE CHCEMY RAKA

**W** opinii wielu mężczyzn dbanie o swoje zdrowie i poddawanie się badaniom urologicznym jest krępujące. Może jednak warto pomyśleć o tym, że postępująca choroba jest znacznie bardziej obciążająca, niż rozmowa z lekarzem i badania (zwłaszcza jeśli odbywa się raz do roku)?

**1 Rak prostaty** – zagrożenie chorobą wzrasta z wiekiem. Podatni też są panowie, których krewni chorowali na nowotwór stercza (o dziedzicznej chorobie mówi się, gdy rak występuje u przynajmniej trzech krewnych w pierwszej linii lub dwóch w wieku poniżej 55 lat). Badania wskazują, że genetycznie uwarunkowana choroba stanowi 10 proc. wszystkich zachorowań w Europie. W niektórych przypadkach (zwłaszcza gdy pacjent jest w podeszłym wieku), lekarz może zalecić tzw. baczną obserwację postępu choroby – aktywne leczenie może czasem bardziej zaszkodzić niż pomóc.

**2 Jeśli chcesz uniknąć** raka prostaty, zacznij jeść więcej warzyw i owoców. Najlepiej zawierających dużo soi i likopenu (znajdziesz go w przetworach pomidorowych). W twoim jadłospisie powinny pojawić się również produkty bogate w selen (grzyby, kapusta, brukselka, brokuły, czosnek, cebula, kielki, otręby, glony i owoce morza) witaminę E i D. Powinieneś też ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych a także zwiększyć aktywność fizyczną.

**3 Co powinno zaniepokoić** mężczyznę? Na pewno konieczność oddawania moczu w nocy i częste oddawanie moczu w ciągu dnia. Alarmujące są także utrudnienie rozpoczęcia oddawania moczu (szczególnie rano), konieczność napinania tłoczni brzusznej w celu opróżnienia pęcherza. Baczna uwagę warto zwrócić na nagłą potrzebę oddawania moczu (tzw. parcie naglące), wąski strumień moczu o zmniejszonej sile. Nie wolno lekceważyć bolesnego parcia na mocz ani bólu, który towarzyszy oddawaniu moczu.

**J**ak długo żyją Polacy? Przeżytnie 74 lata. Lekarze podkreślają, że moglibyśmy żyć dłużej, gdybyśmy nie palili, byli szczuplejsi i regularnie się badali.

● Tymczasem okazuje się, że aż 1/3 zachorowań na nowotwory układu moczowo-płciowego występuje u mężczyzn w wieku 45-64 lata. W 2009 r. odnotowano takich przypadków ponad 16 tys. W tym samym roku z tego powodu zmarło 8 tys. mężczyzn. Badania wykazują, że coraz więcej panów zapada na nowotwory złośliwe układu moczowo-płciowego. Co gorsze, wykrywane są one w tak zaawansowanym stadium, że szanse na ich wyleczenie są już niewielkie.

## Dymek nam nie służy

● Tymczasem można znacząco zmniejszyć ryzyko rozwinęcia się nowotworu układu moczowo-płciowego. Wystarczy rzucić palenie. Okazuje się bowiem, ryzyko rozwoju nowotworu pęcherza jest aż dwukrotnie wyższe dla palaczy niż dla osoby niepalących, a ok. 48 proc. zgonów z tego powodu wynika z palenia tytoniu. Papierosy odpowiadają też za 20-30 proc. wszystkich zachorowań na nowotwór nerki u mężczyzn.

## Grzech obżarstwa

● Przejadanie się jest drugim istotnym czynnikiem ryzyka. Szacuje się, że otyłość i nadwaga odpowiadają za rozwój 30-40 proc. nowotworów nerki (na każde 5 jednostek przyrostu BMI ryzyko zachorowania wzrasta o 24 proc.) oraz w mniejszym stopniu za rozwój raka gruczołu krokowego. Rakowi sprzyja też mała aktywność fizyczna, niskie spożycie owoców i warzyw oraz duża ilość mięsa i tłuszczów zwierzęcych w diecie.

## Z wizytą u urologa

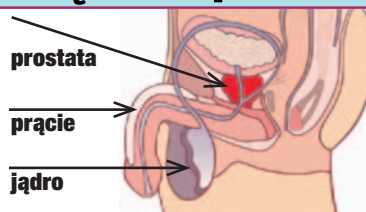
● Podstawową metodą diagnostyczną jest badanie per rectum (palcem przez kiszkię stolicową).

● Kolejne to oznaczenie poziomu PSA. Jest to swoisty antygen sterczowy oznaczany w surowicy (ang. Prostate-Specific Antigen). Jego stężenie pozwala ocenić czy gruczoł krokowy jest zdrowy, czy jest we wczesnym lub zaawansowanym stadium rozwoju choroby. Podwyższony poziom PSA może być oznaką stanu zapalnego

## INFO Gruczoł krokowy – wyłącznie męska sprawa

Gruczoł krokowy zwany też prostatą lub sterczem to narząd mięśniowo-gruczołowy wielkości kasztana. Składa się z dwóch płatów, połączonych węższą. Gruczoł jest otoczony mocną torebką z mięśni gładkich, kurczą się

one podczas ejakulacji. Wydzielina stercza stanowi ok. 25 proc. spermy. Prostaty leży poniżej pęcherza moczowego na przedniej ścianie odbytnicy. Silny ucisk w tej okolicy wywołuje gwałtowne uczucie parcia na mocz.





Regularny  
ruch ogranicza  
kłopoty  
z prostatą.

prostaty, jej łagodnego rozrostu lub nowotworu.

● Prawidłowe stężenie PSA (ng/ml) wzrasta wraz z wiekiem mężczyzny. Powinno wynosić:

- 0-2,5 ng/ml w wieku 40-49 lat;
- 0-3,5 ng/ml w wieku 50-59 lat;
- 0-4,5 ng/ml w wieku 60-69 lat;
- 0-6,5 ng/ml w wieku 70-79 lat.

Oba badania dają dużą możliwość wykrycia lub prognozowania wystąpienia choroby.

● Gdy zachodzi konieczność leczenia, najskuteczniejszą metodą jest operacja. Coraz częściej jednak stosuje się też techniki małoinwazyjne, np. laparoskopię i endoskopię. W wybranych sytuacjach lekarz decyduje o leczeniu oszczędzającym chory organ, np. w przypadku raka nerki usuwany jest tylko fragment zmienionej nowotworowo części narządu, reszta zostaje, aby narząd i cały organizm mógł prawidłowo funkcjonować.

## ➔ Ekspert: Profilaktyka wzmacnia męskość



Dr nauk med.  
**Roman  
Sosnowski,**  
urolog, Klinika  
Nowotworów  
Układu Moczowego  
Centrum Onkologii  
w Warszawie

Po 45. roku życia każdy mężczyzna powinien co rok, góra dwa lata odwiedzić lekarza pierwszego kontaktu.

➤ **W czasie wizyty** lekarz powinien przeprowadzić podstawowe badania i w razie potrzeby skierować do urologa.

➤ **Wizyta u specjalisty** obejmuje szczegółowy wywiad, badanie fizykalne i per rectum (przez kieszkię stolicową). W niektórych przypadkach uzupełniająco wykonywane jest USG jamy brzusznej, które pozwala zbadać stan nerek i pęcherza moczowego.

➤ **Wcześniej wykryty** nowotwór (zwłaszcza rak nerki) daje możliwość całkowitego wyleczenia. Dlatego tak ważna jest obserwacja samego siebie i szybkie reagowanie na nietypowe objawy.

## ✗ Test: Sprawdź, czy grozi ci nowotwór prostaty?

### Zaznacz krzyżykiem

- |  | TAK                      | NIE                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| <b>1</b> Czy jesz dużo mięsa i tłuszczów zwierzęcych oraz unikasz owoców i warzyw?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>2</b> Czy masz nadwagę lub jesteś otyły?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>3</b> Czy pracujesz w miejscu, gdzie jesteś narażony na kontakt z substancjami chemicznymi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>4</b> Czy musisz wstawać w nocy, bo masz potrzebę oddania moczu?                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>5</b> Czy strumień moczu jest wąski i słaby?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

➤ Jeżeli na choć jedno z pytań odpowiedziałeś twierdząco, możesz ci grozić nowotwór gruczołu krokowego. Niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem, który zleci przeprowadzenie badań.