

NIE MA ŻARTÓW

Rak prostaty to drugi – po raku płuca – najczęściej występujący nowotwór złośliwy u mężczyzn. W Polsce corocznie notuje się ponad 16 tysięcy przypadków. Dotyka on zwłaszcza starszych (po 60. roku życia), ale z systematycznych badań profilaktycznych powinni korzystać wszyscy mężczyźni po 45. roku życia. Tylko badania pozwalają wykryć tego raka, ponieważ najczęściej rozwija się on bezobjawowo.



Cichy zabójca starszych panów

Rak prostaty jest zdradliwy, bo rozwija się całkowicie skrycie i na ogół – bez objawów. Stanowi największe zagrożenie wśród onkologicznych męskich schorzeń w naszym kraju: co roku w Polsce z powodu raka prostaty umiera 5,5 tysiąca mężczyzn. Jest przyczyną 10 proc. zgonów nowotworowych wśród Polaków i ok. 20 proc. zachorowań na nowotwory złośliwe wśród mężczyzn. Ten nowotwór występuje u panów w średnim wieku i starszych, niezwykle rzadko pojawia się przed 40. rokiem życia. Ponad 60 proc. przypadków dotyczy mężczyzn powyżej 65. roku życia, a średni wiek, w którym rozpoznaje się raka prostaty to 66 lat.

Nie wiadomo, co dokładnie powoduje rozwój raka prostaty. Główną przesłanką jest wiek: u starszych panów występuje zdecydowanie większe prawdopodobieństwo pojawienia się tej choroby. Pewien wpływ mają czynniki genetyczne: ryzyko wzrasta, gdy w rodzinie ktoś już chorował na złośliwy nowotwór prostaty (tak po stronie ojca, jak i matki).

NIE PODDAWAJ SIĘ

Tadeusz miał do wykonania badania lekarskie, do jakich zobowiązani są wykładowcy zatrudnieni na uczelni. Lekarz medycyny pracy oprócz rutynowej morfologii zaproponował mu, żeby wykonał dodatkowo badanie PSA, bo jako mężczyzna po sześćdziesiątce powinien skontrolować prostatę. Nie miał ochoty, bo przecież jest zdrowy, nic mu nie dolega, ale dał się przekonać, kiedy lekarz wyjaśnił, że badanie robi się przy okazji pobierania krwi. To prosty test poziomu markera specyficznego dla prostaty nazywanego PSA (Prostate Specific Antigen), który wykonuje się właśnie z próbki krwi, bowiem komórki nowotworów gruczołu krokowego uwalniają większe ilości PSA do krwiobiegu. Po trzech tygodniach Tadeusz odebrał telefon z laboratorium z propozycją powtórzenia badania. To go zaniepokoiło. Powtórny test wykazał podwyższony poziom PSA.

Tadeusz nie wpadł w panikę. Wiedział, że raka prostaty wykrytego na wczesnym etapie da się wyleczyć. Obawiał się jedynie, że terapia nowotworowa uniemożliwi mu pracę na uczelni, utrudni codzienne funkcjonowanie, a pewnie wpłynie na życie seksualnie. Nie zamierzał jednak się poddać. Napisał sobie plan działania i konsekwentnie go realizował. W ciągu trzech miesięcy trafił do urologa-onkologa i przeszedł gruntowne badania. Nowotwór został wykryty na wczesnym etapie, nie był nadmiernie aktywny, więc operacja nie była konieczna. Wykrytego raka trzeba stale monitorować, a gdyby jego rozwój przyspieszył, należy sięgnąć po dostępne terapie. W zależności od stadium choroby lekarz może zalecić radioterapię, leczenie hormonalne lub operację chirurgiczną.

Tadeusz jest jednym z wielu mężczyzn chorujących na raka prostaty, którzy żyją normalnie – pracują, nie mają problemów z trzymaniem moczu i uprawiają seks. Świadomi pacjenci wiedzą, że choć jest to choroba śmiertelna, to wcale nie musi rozwijać się szybko. Warunkiem jest stała kontrola swojego stanu zdrowia u urologa. Zawsze najważniejsza jest profilaktyka i możliwie wczesne wykrycie choroby, dzięki czemu można żyć długo i korzystać z życia nawet z rakiem prostaty.



Jak zmniejszyć ryzyko nowotworu prostaty?

- Każdy mężczyzna, który skończył 50 lat, powinien raz w roku poddać się kontroli u urologa. Profilaktyka pozwala wykryć nowotwór na wczesnym etapie.
- Dzięki odpowiedniej diecie bogatej w kwasy tłuszczowe zawarte w rybach i oleju lnianym i oliwie z oliwek, spożywając dużo pomidorów, potraw z dyni i nasion słonecznika, unikając wołowiny i wieprzowiny.
- Dzięki zmianie trybu życia: ograniczając siedzenie na rzecz ruchu i umiarkowanego wysiłku fizycznego.
- Przez rzucenie palenia tytoniu i rezygnację z alkoholu.

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.