

Pamiętaj!

Nowotwór gruczołu krokowego może być trwale wyleczony, warunkiem sukcesu terapeutycznego jest jednak wczesne wykrycie choroby.



Narodowy Fundusz Zdrowia

Telefoniczna Infolinia Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka raka prostaty



Badaj się profilaktycznie. Nie daj się rakowi!

Rak prostaty - statystycznie

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia łagodny przerost prostaty, zwanej też sterczem lub gruczołem krokowym – stwierdza się u połowy panów w wieku 60 lat i prawie wszystkich 80-latków – ok. 90% populacji!

Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów, rak gruczołu krokowego jest w Polsce drugim co do częstości występowania (po raku płuca) nowotworem u mężczyzn. Większość zachorowań na nowotwory złośliwe gruczołu krokowego w tym raka prostaty przypada w siódmej i ósmej dekadzie życia (87% występuje po 60 roku życia, ponad 50% zachorowań przypada po 70 roku życia).

Czynniki ryzyka rozwoju raka prostaty

Czynniki związane z podwyższonym ryzykiem rozwoju raka prostaty to:

- wiek – nowotwór ten bardzo rzadko ujawnia się przed 50. rokiem życia, a ponad połowa chorych w momencie rozpoznania ma co najmniej 70 lat.
- obciążenie rodzinne (rak prostaty w rodzinie),
- rasa czarna,
- otyłość i dieta wysokotłuszczowa,
- siedzący tryb życia,
- podwyższony poziom androgenów.

Jakie objawy mogą zaniepokoić?

1. Mogą wystąpić dolegliwości związane z oddawaniem moczu, takie jak trudności w opróżnieniu pęcherza czy częstomocz.
2. Wstawanie w nocy więcej niż raz by oddać mocz – najlepiej skonsultować z lekarzem.
3. Zaburzenia erekcji, których nie można lekceważyć – jeśli nie mają podłoża emocjonalnego warto skonsultować się z urologiem.

Rak prostaty daje objawy nietypowe, które łatwo pomylić z łagodnym przerostem prostaty.

Obecnie większość nowotworów gruczołu krokowego wykrywana jest w stadium bezobjawowym – chorzy są diagnozowani w związku ze stwierdzeniem podwyższenia stężenia PSA lub trafiają do urologa z powodu objawów łagodnego przerostu gruczołu krokowego.

Kiedy się zgłosić na pierwsze badania prostaty?

Po ukończeniu 45. roku życia jeżeli w rodzinie obserwowano już raka prostaty, pozostali mężczyźni od ukończenia 50. roku życia.

Badanie powinien przeprowadzić lekarz rodzinny lub skierować pacjenta do specjalisty urologa.

Dlaczego mężczyźni nie zgłaszają się na badania?

Polscy mężczyźni niechętnie zgłaszają się na badania profilaktyczne, a także lekceważą pierwsze niepokojące oznaki choroby.

Powody wskazywane przez ekspertów:

- to krępująca kwestia,
- niska świadomość Polaków w zakresie profilaktyki i diagnostyki nowotworu gruczołu krokowego,
- brak odpowiedzialności i troski o własne zdrowie – mężczyźni zwykle pamiętają o cyklicznych przeglądach swoich czterech kółek, a zapominają o tym, że ich organizm również potrzebuje przeglądów zdrowotnych czyli badań profilaktycznych.

PROFILAKTYKA NOWOTWORÓW PROSTATY

Jakie wykonać badania?

- Pierwszym badaniem zwykle wykonywanym u mężczyzn z podejrzeniem raka stercza jest badanie palcem przez odbytnicę (łacińskie per rectum). Pozwala ono na sprawdzenie powierzchni, wielkości oraz konsystencji gruczołu krokowego.
- Oznaczenie poziomu markera specyficznego dla prostaty (PSA, ang. Prostate Specific Antygen) czyli białka w surowicy krwi. Komórki nowotworów gruczołu krokowego uwalniają większe ilości PSA do krwiobiegu, niż prawidłowe komórki.
- USG przezodbytnicze gruczołu krokowego w celu oceny objętości i budowy oraz rozpoznania ewentualnych zmian patologicznych narządu.

Wpływ na zmniejszenie ryzyka powstawania nowotworu gruczołu mają:

1. Dieta bogata w wielonienasycone kwasy tłuszczowe szczególnie zawarte w rybach i oleju lnianym oraz jednonienasycone kwasy tłuszczowe w oliwie z oliwek.
2. Dieta obfita w warzywa i owoce zawierające selen, witaminy D, E i betakaroten. Szczególnie wskazane jest spożywanie pomidorów, które zawierają w sobie likopen oraz dynię i słonecznik.
3. Regularna aktywność fizyczna i unikanie siedzącego trybu życia.
4. Wykluczenie palenia tytoniu i ograniczenie spożywania alkoholu.