

# PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

...dlatego **nie lekceważę**  
niepokojących objawów.

**Wraz z wiekiem wzrasta  
ryzyko zachorowania na  
raka prostaty.**

Zwracanie uwagi na niepokojące objawy  
pozwała na wczesne wykrycie choroby i jej  
wyleczenie.

[www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl)



# RAK prostaty

## Czym jest rak prostaty?

**Prostata, stercz** lub **gruczoł krokowy** to różne nazwy tego samego narządu wchodzącego w skład układu moczowo-płciowego mężczyzny, odpowiadającego za produkcję płynu stanowiącą składową nasienia. Dzięki niemu plemniki są ruchliwe i mogą przetrwać w niesprzyjających warunkach. Gruczoł krokowy usytuowany jest blisko odbytnicy, a przez jego wnętrze przechodzi cewka moczowa. Po 30. roku życia, u większości mężczyzn, prostata zaczyna się rozrastać. To naturalne zjawisko związane jest z wiekiem i nazywa się łagodnym przerostem prostaty. Choroba o łagodnym przebiegu utrudnia oddawanie moczu, ale bezpośrednio nie zagraża choremu. Drugim co do częstości schorzeniem gruczołu krokowego jest nowotwór złośliwy, czyli rak. Jest to najczęściej rozpoznawany nowotwór złośliwy u mężczyzn. Potencjalnie zabójczy nowotwór może być uleczalny, o ile zostanie rozpoznany w możliwie wczesnej fazie choroby – kiedy jest on ograniczony do gruczołu krokowego.

**OD POJAWIENIA SIĘ PIERWSZYCH KOMÓREK RAKOWYCH DO MOMENTU WYSTĄPIENIA OBJAWÓW MOŻE UPYŃAĆ NAWET KILKANAŚCIE LAT. DLATEGO NIEZWYKLE WAŻNE W PROFILAKTYCE TEJ GROŹNEJ CHOROBY SĄ REGULARNE WIZYTY U UROLOGA!**

## Czynniki wpływające na wystąpienie raka prostaty:

- **Wiek.** Im starszy mężczyzna, tym ryzyko wystąpienia nowotworu jest większe. Ponad połowa przypadków diagnozowana jest u pacjentów po 70. roku życia.
- **Obciążenie genetyczne.** Jeżeli ojciec lub brat zmagał się z nowotworem, ryzyko wystąpienia choroby jest dwukrotnie większe niż u osób, których krewni nie chorowali.
- **Niewłaściwa dieta.** Wyniki badań wskazują, że częste spożywanie produktów wysokotłuszczowych i białkowych może zwiększyć ryzyko powstania raka prostaty.
- **Pochodzenie etniczne.** Nowotwór gruczołu krokowego występuje znacznie częściej u osób czarnoskórych niż u Europejczyków i Azjatów.



## Objawy choroby

Rak prostaty na ogół nie wywołuje charakterystycznych objawów, tym bardziej, że może współwystępować z łagodnym przerostem gruczołu, który odpowiada za dolegliwości ze strony dolnych dróg moczowych, do których należą:

- Częste oddawanie moczu, nawet w nocy.
- Trudności z oddawaniem moczu, pacjenci mają często problem z rozpoczęciem mikcji, a strumień moczu jest przerywany albo słaby.
- Uczucia niepełnego opróżnienia pęcherza, pacjenci ciągle odczuwają parcie na mocz.
- Jeżeli nowotwór jest w stadium zaawansowanym mogą pojawić się dodatkowo: bóle w podbrzuszu, krew w moczu, dolegliwości bólowe ze strony kręgosłupa i inne.

## Jak przebiega badanie gruczołu krokowego?

Wykrycie choroby w początkowej fazie rozwoju zwiększa szanse na jej całkowite wyleczenie. Dlatego każdy mężczyzna, który skończył 50 lat powinien raz w roku poddać się kontroli lekarskiej u urologa. Osoby, których bliscy chorowali na raka prostaty, powinny zadbać o profilaktykę jeszcze wcześniej, bo już po 40 roku życia. Dzięki wnikliwemu badaniu m.in. badaniu per rectum (czyli badaniu palpacyjnym gruczołu przez odbytnicę) oraz oznaczeniu swoistego antygenu sterczowego (PSA) we krwi udaje się zdiagnozować wiele przypadków zanim wystąpią objawy choroby nowotworowej. W razie potrzeby diagnostykę uzupełnia się badaniem rezonansu magnetycznego prostaty, zaś kolejnym krokiem powinna być biopsja gruczołu krokowego.



## Jakie są metody leczenia?

Wybór odpowiedniej kuracji zależy od wieku pacjenta, charakterystyki nowotworu i stopnia zaawansowania choroby. Trzy najważniejsze sposoby leczenia to: operacja czyli radykalne wycięcie gruczołu krokowego, radioterapia czyli napromienianie prostaty powodujące zniszczenie komórek nowotworowych oraz leczenie systemowe obejmujące terapię hormonalną, której zadaniem jest ograniczenie wpływu testosteronu na komórki nowotworowe oraz chemioterapię czy nowoczesne leczenie molekularne. U wybranych chorych (z grupy raka niskiego ryzyka) stosuje się tzw. leczenie odroczone polegające na aktywnym nadzorze, dzięki czemu możemy uniknąć leczenia radykalnego i ewentualnych powikłań z nim związanych.

## Zadbaj o siebie!!!

Mężczyźni często wstydzą się przyznać do swoich dolegliwości, myśląc, że problemy z prostatą to powód do wstydu. Nic bardziej mylnego. Unikanie regularnych badań i lekceważenie objawów może sprawić, że choroba zostanie wykryta zbyt późno.

**KONTROLA UROLOGICZNA STANU ZDROWIA  
RAZ W ROKU MOŻE ZAPOBIEC PODSTĘPNEMU  
ROZWOJOWI NOWOTWORÓW DRÓG MOCZOWYCH,  
W TYM RAKA PROSTATY!**

Dowiedz się więcej na stronie

[www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl)



Ministerstwo Zdrowia

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

