



# Panowie badajcie się

**U 45 mężczyzn, którzy dziś zgłoszą się do urologa, zostanie wykryty rak prostaty. Jutro będzie tak samo. W ciągu roku w Polsce lekarze stawiają ponad 16 tys. takich diagnoz. To najczęściej występujący rak u mężczyzn w całej Europie. Niestety, Polska na tle innych państw UE ma najgorsze wyniki w zwalczaniu tej choroby. Aż 6 tys. pacjentów rocznie umiera, a śmiertelność spowodowana rakiem prostaty u nas rośnie, podczas gdy w całej Europie spada. Przyczyną jest zbyt późna diagnoza.**

## Panowie, nie wstydźcie się badać prostaty

Początkowy etap choroby jest bezobjawowy. Skąd zatem przypuszczenie, że mogą być chory? Wystarczy spojrzeć do metryki. Ryzyko wystąpienia raka prostaty wzrasta z wiekiem. Jeśli masz 60 lat, to prawdopodobieństwo zachorowania już jest istotne. Najwięcej cierpiących na tę chorobę ma 70-80 lat. Oczywiście same statystyki medyczne nie powodują żadnej choroby, ale nakazują czujności osobom znajdującym się w grupie ryzyka.

Ryzyko rośnie także wtedy, kiedy pacjent prowadzi – lub prowadził w przeszłości – niezbyt higieniczny tryb życia, a zwłaszcza pali papierosy, jest otyły, nie odżywia się racjonalnie, je tłuste, słone potrawy, słodczyce, pije mało wody, nie gimnastykuje się regularnie. Choroba może wystąpić także z powodu dziedziczenia tej skłonności i to zarówno od strony ojca, jak i matki. Te osoby powinny zbadać się profilaktycznie już w 40. roku życia.

## Pierwsze objawy

Częste oddawanie moczu i odczucie, jakby pęcherz cały czas był pełny to jeden z objawów sugerujących zmiany chorobowe w obrębie gruczołu krokowego, czyli prostaty. To nie musi 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. Krwiomocz, 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.

## Obowiązkowe badania

Każdy mężczyzna, który skończył 50 lat, powinien raz w roku poddać się kontroli lekarskiej u urologa. Należy



## ON NIE ZLEKCEWAŻYŁ OBJAWÓW:

Grzegorz (lat 59) był zapisany na wizytę do urologa w marcu tego roku. Czekał na nią dość długo, ale wybuchła pandemia i akurat w tym czasie przychodnię zamknięto. – *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 w przychodni udało się przetożyc wizytę na nowy termin: w czerwcu, tuż po otwarciu kraju. Żona dopilnowała, aby Grzegorz dotarł do specjalisty. Wstępne badanie potwierdziło jej obawy. Coś jest nie tak, trzeba zrobić kolejne badania krwi, moczu, obserwować. Już w lipcu wszystko się wyjaśniło. Grzegorz ma raka prostaty, który na tym etapie może zostać zoperowany mało inwazyjną metodą laparoskopii. Trochę też wskutek pandemii, która spowodowała, że zapisani pacjenci w trakcie kwarantanny nie mogli trafić na oddział, dość szybko znalazło się miejsce w szpitalu. We wrześniu pacjent był już po naświetlaniach i wypoczywał na działce. – *Chyba jestem jedyną osobą, która dzięki pandemii tyle zyskała – wyznał Grzegorz.* – *Jak tyko świat upora się COVID-em, wyruszasz z żoną na wymarzone wakacje do Indii, zwłaszcza, że mogę już przejść na emeryturę nauczycielską.*



się badać nie tylko z powodu wystąpienia wspomnianych objawów, ale także 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, wspomaganymi komputerowo z użyciem robotów chirurgicznych. 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 najgorszym III stadium, jest najczęściej diagnozowany. Powodem tego może być fakt, że pacjenci wstydzą się zrobieć u lekarza, gdy dowiadują się, że badanie odbywa się palpacyjnie, przez odby.

## Można inaczej

Dla panów, którzy z różnych powodów czy przeszeń opierają się badaniom per rectum, czyli przez odby, proponuje się badania diagnostyczne krwi, w których określa się stężenie antygenu sterczowego PSA we krwi. W wielu krajach jest to standardowe badanie. Jednak trzeba pamiętać, że jego interpretacja może być różna, dlatego nie wolno samemu się diagnozować na tej podstawie. Tylko wynik skonsultowany z urologiem upoważnia do podjęcia dalszej, pogłębionej diagnostyki takiej jak rezonans magnetyczny czy biopsja. 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!

Jesteś pracodawcą?

Dbasz o zdrowie swoich pracowników?

Weź udział w programie Pracodawca Zdrowia.

WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE: [planujedlugiezycie.pl](http://planujedlugiezycie.pl)  
ZAKŁADKA Pracodawca Zdrowia

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ, SZUKASZ INFORMACJI NA TEMAT BEZPŁATNYCH BADAŃ,  
WEJDŹ NA [www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl)

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

 Ministerstwo  
Zdrowia

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