

# Listopad miesiącem świadomości raka prostaty

Listopad jest miesiącem świadomości raka prostaty. Unikanie regularnych badań i lekceważenie objawów może sprawić, że choroba zostanie wykryta zbyt późno. Panowie, badajcie się regularnie.

Więcej na: <http://planujedlugiezycie.pl/>

## Czym jest rak prostaty?

Prostata, stercz lub gruczoł krokowy to różne nazwy tego samego narządu płciowego męskiego, odpowiadającego za produkcję płynu nasiennego, w którym znajdują się plemniki. Dzięki niemu 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. To jedna z najczęściej diagnozowanych chorób nowotworowych wśród mężczyzn. Potencjalnie zabójczy nowotwór może być uleczalny, o ile zostanie rozpoznany w możliwie wczesnej fazie choroby – kiedy jest on ograniczony do gruczołu krokowego.

## 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.
- Jeśli nowotwór jest w stadium zaawansowanym mogą pojawić się dodatkowo: bóle w podbrzuszu, krew w moczu, dolegliwości bólowe ze strony kręgosłupa i inne.

## 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 zmagali 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.

## 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!**