Listopad – miesiąc świadomości męskich nowotworów

MOVEMBER

Listopad na całym świecie jest miesiącem, w którym solidaryzujemy się z mężczyznami zmagającymi się z nowotworami gruczołu krokowego i jąder. Jest to również czas kampanii MOVEMBER organizowanej na rzecz zwiększenia świadomości na temat nowotworów dotykających mężczyzn i zachęcania do systematycznych badań profilaktycznych. Nazwa kampanii pochodzi od angielskiego słowa *moustache* – wąsy oraz *november* – listopad, a jej znakiem rozpoznawczym są wąsy zapuszczane lub przyklejane przez mężczyzn włączających się aktywnie w promowanie świadomego uczestnictwa w dbaniu o zdrowie. Cel kampanii jest prosty – zwrócić uwagę na problem, o którym mężczyznom trudno rozmawiać, uświadamiać ich i wspierać.

RAK PROSTATY

Rak prostaty jest to najczęściej diagnozowany nowotwór występujący u mężczyzn i druga przyczyna zgonów w populacji męskiej. Ryzyko zachorowania wzrasta wraz z wiekiem,   
a ponad 90% przypadków rozpoznaje się po 50. roku życia. Rak prostaty z reguły rozwija się powoli, a większość mężczyzn z tym nowotworem może żyć przez wiele lat bez świadomości choroby, a późne wykrycie zmniejsza szanse skutecznego leczenia.

Czynniki ryzyka

Do czynników ryzyka występowania raka prostaty należą:

* wiek
* rasa
* mutacja genu BRCA1/ BRCA2
* obciążenie genetyczne - rak prostaty u członka rodziny w pierwszej linii pokrewieństwa zwiększa ryzyko zachorowania nawet 2-3 krotnie
* dieta obfitująca w produkty bogatotłuszczowe
* nadmierna masa ciała
* brak lub niska aktywność fizyczna

Dyskutowany jest wpływ palenia tytoniu i picia alkoholu na występowanie choroby.

Objawy

Pierwszymi objawami raka prostaty są:

* częste oddawanie moczu
* konieczność przerywania snu w celu oddania moczu
* trudna do opanowania potrzeba pilnego oddania moczu
* uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza
* oddawanie moczu wąskim strumieniem
* ból lub pieczenie podczas mikcji

Wykrywanie

Wczesne testy PSA wykonuje się mężczyznom o podwyższonym ryzyku raka prostaty:

* Wiek powyżej 50 lat
* Wiek powyżej 45 lat u mężczyzn pochodzenia afrykańskiego
* Wiek powyżej 45 lat u mężczyzn z rodzinną historią raka prostaty
* Wiek powyżej 40 lat u mężczyzn będącymi nosicielami mutacji BRCA2

Za górną granicę normy PSA przyjmuje się 4 mg/ml. Dodatkowymi badaniami w diagnostyce raka prostaty są: badanie per rectum, badania obrazowe i badanie histopatologiczne.

Rak prostaty w zdecydowanej większości przypadków zostaje rozpoznany we wczesnym stadium rozwoju, co znacząco zwiększa szansę na wyleczenie. Na tym etapie nowotwór nie wywołuje specyficznych objawów klinicznych, a chorzy są diagnozowani w związku ze stwierdzeniem podwyższenia stężenia PSA lub z powodu objawów łagodnego przerostu gruczołu krokowego.

Ważne jest to, że badania przesiewowe powinny być wykonywane u mężczyzn świadomych korzyści i zagrożeń wynikających z tych badań. Nie powinno się również wykonywać oznaczenia stężenia PSA w sposób przypadkowy i traktować jednorazowego badania jako wystarczającego. **Bardzo ważna w profilaktyce raka prostaty jest konsultacja urologiczna.**

Profilaktyka - jak dbać o prostatę?

* Nie pal!
* Ogranicz spożycie alkoholu
* Zadbaj o swoją dietę
* Co najmniej trzy razy w tygodniu zażywać ruchu przez 45 minut
* Kontroluj swoją masę ciała
* Raz do roku poddawać się badaniu prostaty
* Dbaj o mięśnie krocza
* Bądź aktywny.

RAK JĄDRA

W przeciwieństwie do raka prostaty rak jądra zaliczany jest do nowotworów rzadkich – szacuje się, że rak jądra stanowi około 1% ogółu nowotworów złośliwych występujących u mężczyzn. Jest to nowotwór, który dotyczy młodych mężczyzn w wieku ok. 15-40 lat.

Czynniki ryzyka

Na występowanie nowotworu jądra mają wpływ:

* diagnozowany wcześniejszy nowotwór w drugim jądrze
* wnętrostwo (niezstąpienie jąder)
* zespół Klinefeltera
* hipogonadyzm

Objawy

Charakterystycznym objawem dla rozwijającego się nowotworu jest:

* wyczuwalny w jądrze niebolesny guz
* stwardnienie w obrębie moszny
* obrzęk moszny
* nagromadzenie płynu w obrębie moszny
* uczucie ciężaru, rozpierania bądź dyskomfortu w obrębie moszny.

Diagnostyka

Podstawową rozpoznania klinicznego raka jądra jest badanie fizykalne, którego uzupełnieniem jest ultrasonografia. Z pomocą badanie USG można wykryć bardzo małe zmiany znajdujące się w mosznie i jądrze. W wielu krajach zaleca się młodym mężczyznom samobadanie jąder raz w miesiącu.

Leczenie

Z uwagi na znane metody leczenia - leczenie chirurgiczne, radioterapię oraz chemioterapię – w ogromnej większości przypadków jest to nowotwór uleczalny. Szanse wyleczenia zmniejsza zbyt późne zgłaszanie się do lekarza, umożliwiające rozwój nowotworu. Pojawienie się podejrzanych zmian w obrębie jądra powinno się skonsultować ze specjalistą urologiem.

**Badajmy się!**

Bibliografia

[Listopad miesiącem świadomości męskich nowotworów - Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gryficach - Portal Gov.pl (www.gov.pl)](https://www.gov.pl/web/psse-gryfice/listopad-miesiacem-swiadomosci-meskich-nowotworow)

[Kampania Movember 2024 w Polsce. Zapuść wąsy! (zwrotnikraka.pl)](https://www.zwrotnikraka.pl/movember-wasopad-w-polsce-2017/)

[Movember. Listopad – miesiąc świadomości raka prostaty i jąder - Narodowy Instytut Onkologii (nio.gov.pl)](https://nio.gov.pl/movember-listopad-miesiac-swiadomosci-raka-prostaty-i-jader/)

[Prostata – mały gruczoł, duży problem - Zwrotnikraka.pl](https://www.zwrotnikraka.pl/prostata-gruczol-krokowy/)

[Rak prostaty: objawy, badania, leczenie - P [PSA - Publikacja | Adamed Expert](https://www.adamed.expert/pacjent/badania/psa#:~:text=Wed%C5%82ug%20zalece%C5%84%20Europejskiego%20Towarzystwa%20Urologicznego%20pierwsze%20oznaczenie%20st%C4%99%C5%BCenia,ojciec%2C%20brat%29%2C%20a%20tak%C5%BCe%20u%20m%C4%99%C5%BCczyzn%20pochodzenia%20afroameryka%C5%84skiego) PoradnikZdrowie.pl](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/onkologia/rak-prostaty-objawy-badania-leczenie-aa-BDvi-EcAP-rZsg.html)

<https://www.mp.pl/pacjent/onkologia/chorobynowotworowe/99055,rak-jadra-nowotwory-zlosciwe-jadra>

[Rak jądra - objawy, leczenie i rokowania - Zwrotnikraka.pl](https://www.zwrotnikraka.pl/rak-jadra-objawy-leczenie/)