Męska sprawa - profilaktyka raka prostaty i jąder

Data aktualizacji
2025-05-05

Co trzeci mężczyzna w ciągu życia cierpi na choroby układu moczowo- płciowego. Często są to niestety nowotwory. Rak gruczołu krokowego jest w Polsce drugim pod względem występowania wśród mężczyzn, po raku płuca. Badaj się regularnie. Wczesne wykrycie choroby daje szansę na jej wyleczenie.

Nowotwory męskich narządów

Tak zwane męskie nowotwory dotyczą:

- narządów rodnych – prostaty, jąder i prącia
- układu moczowego – nerek, pęcherza moczowego.

Rak prostaty

Najczęstszym na świecie złośliwym nowotworem u mężczyzn jest rak gruczołu krokowego. Najczęściej chorują panowie po 50 roku życia.

Rak prostaty daje nietypowe objawy. Można je pomylić z przerostem prostaty. W profilaktyce ważne są regularne wizyty u urologa. Warto sprawdzać stężenie PSA – swoistego antygenu sterczowego, produkowanego przez gruczoł krokowy mężczyzny.

Co powinno Cię zaniepokoić:

- osłabienie strumienia moczu
- częstomocz
- wydłużenie czasu oddawania moczu
- wrażenie, że pęcherz nie został całkowicie opróżniony po wizycie w toalecie
- krwiomocz
- zaburzenia erekcji
- nietrzymanie moczu
- zmiana rytmu wypróżnień
- ból okolicy lędźwiowej, pleców, klatki piersiowej lub nóg.

Podstawowe badania, które mogą wykryć nowotwór prostaty to:

- oznaczenie stężenia PSA – wykonywane na podstawie pobranej próbki krwi
- badanie per rectum – to badanie fizykalne, palpacyjne odbytu, które pozwala na wczesnym etapie wykryć schorzenia zagrażające zdrowiu
- badanie histopatologiczne – fragment tkanki pobranej z prostaty bada się pod mikroskopem.

Obecnie większość nowotworów gruczołu krokowego wykrywana jest w stadium bezobjawowym – chorzy są diagnozowani:

- w związku ze stwierdzeniem podwyższenia stężenia PSA
- z powodu objawów łagodnego przerostu gruczołu krokowego.

Rak jądra

Na nowotwór jądra najczęściej chorują młodzi mężczyźni: od 14 do 35 lat. Choroba może dotknąć każdego, nie zależy od stylu życia.

W profilaktyce ważne jest regularne samobadanie. Wykonuj je raz w miesiącu:

- dokładnie sprawdź powierzchnię jąder i ich strukturę
- oceń, czy w obrębie jąder wyczuwasz zgrubienie, bolesność, obrzęk albo zmiany o charakterze guza
- sprawdź, czy w mosznie obecny jest płyn
- pamiętaj, że choroba może wiązać się z niespecyficznymi objawami, np. bólem podbrzusza.

W przypadku jakichkolwiek nieprawidłowości, nie zwlekaj, idź do lekarza!

> **Nowotwór jądra w 95% przypadkach może być całkowicie wyleczalny. Warunkiem jest jego wczesne wykrycie.**

Zadbaj o siebie

Jak możesz zadbać o siebie, aby wcześnie wykryć chorobę i nie dopuścić do jej rozwoju? Najważniejsze są badania profilaktyczne – gdy czujesz się dobrze i nic Ci nie dolega. Objawy mogą nie występować przez kilka lat od pojawienia się pierwszych komórek rakowych. Szansę na wyleczenie daje wykrycie choroby we wczesnej fazie.

Co powinieneś robić, aby uniknąć rozwoju choroby i wcześnie zareagować:

- pamiętaj o regularnym samobadaniu jąder – wyczujesz ewentualną różnicę między badaniami
- jeśli coś Cię zaniepokoi, idź do specjalisty urologa lub onkologa
- nie obawiaj się badania per rectum – lekarz podczas tego badania może wykryć nie tylko nowotwór prostaty, ale i nowotwór jelita grubego
- wykonuj zlecone przez lekarza badania, jak np.: USG, badania krwi i moczu, biopsję, kolonoskopię.

Ponadto dbaj o odpowiedni styl życia i zdrowe nawyki:

- stosuj zasady higieny osobistej
- bądź aktywny fizycznie.
- nie pal.

Infolinia onkologiczna

Chcesz skorzystać z infolinii onkologicznej – zadzwoń pod numer **Telefonicznej Informacji Pacjenta** -

800 190 590 - i wybierz linię numer 3.

Na infolinii dowiesz się m. in.:

- jak uzyskać skierowanie na leczenie onkologiczne
- gdzie wykonasz badania
- z których programów profilaktycznych możesz skorzystać.

Posłuchaj ekspertów

Zobacz film: **nowotwory złośliwe układu moczowo-płciowego mężczyzn**

Dowiesz się m.in.:

- w jakim wieku objawia się rak prostaty?
- co wspólnego mają ze sobą rak prącia i wirus HPV?
- której grupy wiekowej dotyczy rak jąder?
- czy palenie papierosów wpływa na prostatę?
- czy nowotwór pęcherza moczowego i nowotwór nerki mają związek ze stylem życia?
- jak często robić badanie PSA?
- o ile procent profilaktyka redukuje ryzyko wystąpienia nowotworu?

Przeczytaj ulotkę: **Profilaktyka raka prostaty i jąder**

Zapoznaj się z magazynem „Ze Zdrowiem” **Zapobieganie nowotworom**.

Przeczytaj także

Męskie nowotwory

Mężczyźni często nie pamiętają, że ich organizm wymaga przeglądu, przeprowadzenia badań kontrolnych. Niestety, zaniedbanie prowadzi do rozwoju chorób i zbyt późnego podjęcia leczenia

Mały gruczoł, duży męski problem

Każdy mężczyzna po pięćdziesiątce powinien sprawdzać, czy nie powiększa mu się prostata. Co Ci grozi i jak to ustalić?

Moje Zdrowie: Twój bilans zdrowia

Dbaj o swoje zdrowie z nowym programem profilaktycznym Moje Zdrowie, który startuje w maju 2025 roku. Jeśli masz skończone 20 lat, ten program jest dla Ciebie