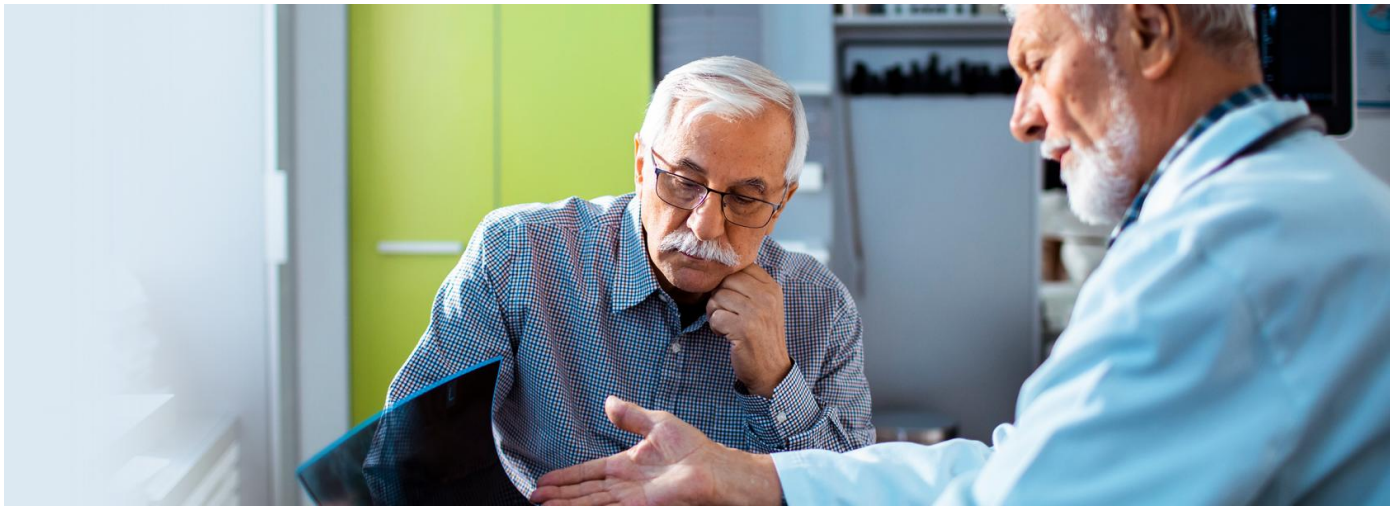

Mały gruczoł, duży męski problem

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

Prostata to mały gruczoł w miednicy, występujący tylko u mężczyzn. Jej prawidłowa wielkość to 4 x 3,5 x 3,5 cm. Znajduje się między penisem a pęcherzem i otacza cewkę moczową.

Główną funkcją prostaty jest wytwarzanie gęstego, białego płynu, który po zmieszaniu z plemnikami wytwarzanymi przez jądra tworzy nasienie.

Łagodny przerost prostaty

Łagodny przerost prostaty to termin medyczny opisujący stan, który może wpływać na oddawanie moczu. Problem występuje często u mężczyzn w wieku powyżej 50 lat. To nie jest rak i zwykle nie stanowi poważnego zagrożenia dla zdrowia.

Objawy łagodnego przerostu prostaty

Jeśli gruczoł krokowy zostanie powiększony, może wywierać nacisk na pęcherz i cewkę moczową – czyli rurkę, przez którą przechodzi mocz. Może to powodować:

- trudności z rozpoczęciem oddawania moczu
- częstą potrzebę oddawania moczu
- trudności z całkowitym opróżnieniem pęcherza.

U niektórych mężczyzn objawy są łagodne i nie wymagają leczenia. U innych mogą być bardzo kłopotliwe.

Przyczyny łagodnego przerostu prostaty

Przyczyna przerostu prostaty jest nieznana, ale uważa się, że jest ona związana ze zmianami hormonalnymi w miarę starzenia się mężczyzny.

Diagnozowanie łagodnego przerostu prostaty

Lekarz wypyta Cię o objawy.

Konieczne będzie bezpośrednie badanie prostaty przez lekarza. Badanie to wykonuje się ręcznie, sprawdzając

przez odbyt (per rectum) wielkość, kształt, symetrię i konsystencję gruczołu.

Być może dostaniesz skierowanie na USG i sprawdzenie poziomu antygenu sterczowego (PSA) we krwi. Mężczyźni powyżej 50. roku życia mogą poprosić lekarza rodzinnego o wykonanie testu PSA.

Leczenie łagodnego przerostu prostaty

Leczenie przerostu prostaty będzie zależeć od nasilenia objawów. Jeśli masz łagodne objawy, zwykle nie potrzebujesz natychmiastowego leczenia, ale powinieneś mieć regularne kontrole prostaty.

Prawdopodobnie lekarz zaleci Ci również wprowadzenie zmian w stylu życia, takich jak:

- picie mniej alkoholu, kofeiny i napojów gazowanych
- ograniczenie spożycia sztucznych słodzików
- regularne ćwiczenia
- picie mniej płynów wieczorem.

W leczeniu umiarkowanych do ciężkich objawów przerostu gruczołu krokowego mogą być zalecane leki zmniejszające rozmiar prostaty i rozluźniające pęcherz.

Chirurgia jest zwykle zalecana tylko w przypadku, kiedy leki nie były skuteczne.

Powikłania łagodnego przerostu prostaty

Łagodny przerost prostaty może czasami prowadzić do powikłań, takich jak:

- zakażenia dróg moczowych
- ostre zatrzymanie moczu, czyli
    - nagle nie możesz w ogóle oddać moczu
    - czujesz silny ból w dolnej części brzucha
    - następuje obrzęk pęcherza, który można wyczuć rękami.

> **Jeśli wystąpi ostre zatrzymanie moczu, natychmiast udaj się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).**

Rak prostaty

Rak prostaty zwykle rozwija się powoli, więc przez wiele lat może nie być żadnych oznak.

Objawy raka prostaty

Objawów zazwyczaj nie ma, dopóki prostata nie jest wystarczająco duża, aby powodować problemy z oddawaniem moczu.

Przyczyny raka prostaty

Przyczyny raka prostaty są w dużej mierze nieznane. Ale pewne rzeczy mogą zwiększać ryzyko rozwoju choroby:

- szanse zachorowania na raka prostaty rosną wraz z wiekiem; większość przypadków rozwija się u mężczyzn w wieku 50 lat lub starszych
- mężczyźni, których ojciec lub brat zostali dotknięci rakiem prostaty, sami są nieco bardziej narażeni
- ostatnie badania sugerują również, że otyłość zwiększa ryzyko raka prostaty.

Badania na raka prostaty

Badania sprawdzające podejrzenie raka prostaty są takie same jak w przypadku przerostu prostaty. BadaniePSA sprawdza poziom antygenów i może pomóc w wykryciu wczesnego raka prostaty. Niestety wynik badania nie pozwoli ustalić z całą pewnością, czy masz raka. Twój poziom PSA może być również podniesiony przez inne choroby nienowotworowe.

Jeśli masz podwyższony poziom PSA, możesz otrzymać propozycję badania MRI (rezonans magnetyczny) prostaty, aby pomóc lekarzom zdecydować, czy potrzebujesz dalszych badań i leczenia.

Leczenie raka prostaty

Dla wielu mężczyzn z rakiem prostaty leczenie nie jest od razu konieczne. Jeśli rak jest we wczesnym stadium i nie powoduje objawów, lekarz może zasugerować systematyczne monitorowanie stanu zdrowia. Jest to tzw. aktywna obserwacja raka prostaty (Prostate Cancer Active Surveillance).

Wybór najlepszej opcji terapeutycznej zależy od wieku i ogólnego stanu zdrowia. Niektóre przypadki raka prostaty można całkowicie wyleczyć, jeśli terapia zostanie rozpoczęta we wczesnym stadium.

Zabiegi obejmują:

- chirurgiczne usunięcie prostaty
- radioterapię – samodzielnie lub w połączeniu z terapią hormonalną.

Niektóre przypadki są diagnozowane dopiero na późniejszym etapie, gdy rak się rozprzestrzenił. Jeśli są przerzuty na inne części ciała i nie można powstrzymać rozwoju raka analogową terapią hormonalną, leczenie koncentruje się na przedłużeniu życia i złagodzeniu objawów. Służy temu m.in. program lekowy dedykowany pacjentom „odpornym na kastrację raka gruczołu krokowego po przerzutach".

> **Wszystkie opcje leczenia wiążą się z ryzykiem wystąpienia poważnych skutków ubocznych, w tym zaburzeń erekcji i objawów ze strony układu moczowego, takich jak potrzeba pilniejszego lub częstszego korzystania z toalety wraz z problemem utrzymania moczu. Z tego powodu niektórzy mężczyźni decydują się na opóźnienie leczenia, dopóki nie pojawi się ryzyko przerzutów.**

Życie z rakiem prostaty

Ponieważ rak prostaty zwykle postępuje bardzo wolno, możesz żyć przez dziesięciolecia bez objawów i bez konieczności leczenia. Niemniej jednak może to wpłynąć na jakość Twojego życia. Oprócz możliwych skutków ubocznych leczenia rozpoznanie raka prostaty może, co zrozumiałe, wywołać niepokój lub przygnębienie.

Rozmowa o chorobie z rodziną, przyjaciółmi, lekarzem rodzinnym, lekarzem urologiem, onkologiem, fizjoterapeutą urologicznym oraz innymi mężczyznami z rakiem prostaty może okazać się korzystna.

Gdzie szukać wsparcia

- **Sekcja Prostaty Stowarzyszenia Osób z NTM „UroConti"**, tel.: 691 794 545 (Bogusław Olawski – Przewodniczący Sekcji Prostaty), e-mail: **kontakt@sekcjaprostaty.pl**
- **Forum Raka Prostaty**, tel.: 696 193 034, e-mail: **fundacja@rak-prostaty.pl**
- **Stowarzyszenie Gladiator**, tel.: 502 438 648 (telefon zaufania), e-mail: **stowarzyszenie@gladiator-prostata.pl**
- **Fundacja Na Rzecz Badań Nad Rakiem Prostaty**
- **Europejskie Towarzystwo Urologiczne - Informacje dla pacjentów**

Za infor