

Rak prostate - Simptomi, faktori rizika, skrining i prevencija

1 od 8

Muškaraca će imati
dijagnozu raka prostate.

STVARI KOJE SVAKI
MUŠKARAC TREBA
ZNATI O RAKU
PROSTATE



KOJI SU SIMPTOMI RAKA PROSTATE?

Za muškarce je važno da shvate da uobičajeno nema ranih znakova upozorenja za rak prostate. Rastući tumor obično ne krvari niti pritišće na bilo šta čime bi uzrokovao bol, tako da bolest može biti tiha mnogo godina. Zbog toga je skrining na rak prostate izuzetno važna tema za sve muškarce.

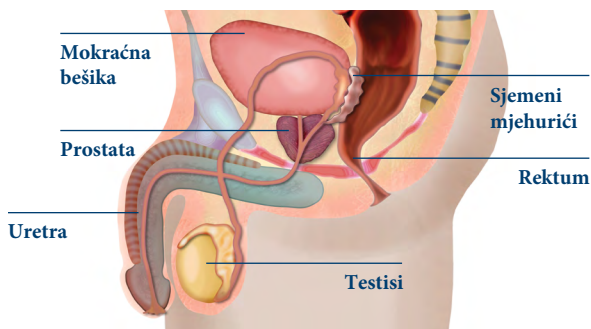
U rijetkim slučajevima i u uznapredovalim stadijima, rak prostate može izazvati simptome. Neophodno je obratiti se svom ljekaru ako imate neke od sljedećih simptoma:

Šta je to rak prostate?

Prostata (kestenjača) je žlijezda veličine ping-pong loptice. Smještena je između mokraćne bešike i završnog dijela debelog crijeva (rektum) i luči materije koje ulaze u sastav ejakulata (sperme).

Rak prostate nastaje kada se normalna ćelija prostate promijeni i počne nekontrolisano rasti. Rak prostate predstavlja jedan od najčešćih tumora muškaraca.

Kod mnogo oboljelih muškaraca rak prostate relativno sporo raste i napreduje, što znači da su potrebne godine da postane dovoljno velik da bi ga se moglo otkriti, pa i duže da se proširi izvan prostate ili metastazira. Međutim, neki slučajevi ovog oboljenja su brže rastući i agresivniji, te zahtijevaju hitnije liječenje.



ZAPAMTITE

Simptomi su znak određenog problema, i u većini slučajeva nisu proizvod nastalog raka. I druga oboljenja prostate mogu dati ove simptome (npr. benigna hiperplazija prostate ili upala prostate).

Potreba za učestalim mokrenjem, posebno noću, ponekad uz hitnost

Poteškoće s započinjanjem ili zaustavljanjem mokrenja

Slab, kapajući ili isprekidan mlaz urina

Bolno ili peckajuće mokrenje

Poteškoće s erekcijom

Smanjenje količine sjemenne tečnosti

Bolna ejakulacija

Krv u mokraći ili sjemennoj tečnosti

Pritisak ili bol u rektumu

Bol ili ukočenost u donjem dijelu leđa, kukovima, zdjelici ili bedrima



KOJI SU FAKTORI RIZIKA ZA RAK PROSTATE?

Dob je najveći faktor rizika za rak prostate. Mogućnost pojave bolesti stalno raste kako muškarci prelaze u svoje 50-e, 60-e i 70-e.

Porodična historija još je jedan faktor rizika — ako imate bliskog rođaka kojem je dijagnosticiran rak prostate (brat, otac, djed), vaš rizik može biti više nego udvostručen. Ovaj povećani rizik može biti posljedica genskih mutacija koje se javljaju u porodicama i obuhvataju mnoge vrste raka, kao što su rak dojke, debelog crijeva, jajnika i gušterače.

Dokazano je da osobe crne rase imaju veći rizik za oboljevanje od raka prostate.

Smatra se da različiti nezdravi stilovi života— (nezdrava ishrana koja dovodi do pretilosti i pušenje) mogu značajno povećati rizik od agresivnog ili smrtonosnog raka prostate.

Rak prostate u ranim fazama razvoja nema nikakvih simptoma specifičnih baš za ovu bolest ali ga je upravo tada moguće izliječiti.



KAKO SE DIJAGNOSTICIRA RAK PROSTATE?

Test na PSA (prostata specifični antigen) je standardna procedura prilikom skrininga raka prostate. Ako je nivo PSA povišen, postavlja se sumnja da je bolest prisutna i dalje se rade testovi koji tu sumnju trebaju ili potvrditi ili opovrgnuti.

Vrijednost PSA u krvi do 4 nanograma po mililitru krvi općenito se smatra normalnom. Međutim praksa u zapadnim zemljama je obavljanje biopsije prostate u svih muškaraca sa vrijednošću PSA višom od 2,5 ng / ml, kako bi se rak prostate otkrio u ranoj fazi bolesti.

ZAPAMTITE: Benigna hiperplazija prostate, infekcija ili upala prostate (prostatitis), prethodni digitorektalni pregled i nedavna ejakulacija mogu dovesti do povišenja PSA.

KADA TREBAM URADITI SKRINING NA RAK PROSTATE?

Testovi skrininga za rak prostate su digitorektalni pregled koji obavlja ljekar i test uzorka krvi u kojem se mjeri nivo prostata specifičnog antigena - PSA.

Muškarci s visokim rizikom za nastanak raka prostate, zbog porodične historije ili visoke početne vrijednosti PSA u krvi, trebali bi ove testove provoditi barem jedanput na godinu počevši od 40. godine života.

Zapamtite, budite proaktivni: Ne postoji "uramljeni" pristup skriningu. Sa vašim porodičnim ljekarom dogovorite plan skrininga koji odgovara vašim faktorima rizika.

POČNITE RAZGOVARATI SA SVOJIM LJEKAROM O SKRINING U DOBI OD

40

Ako ste u porodici imali slučajeve raka prostate, dojke, debelog crijeva, jajnika, gušterače ili endometrija

45

Ako u porodici niste imali slučajeve prethodno pomenutih malignih oboljenja

ŠTA MOGU UČINITI DA PREVENIRAM RAK PROSTATE?

Nema posebne mjere za koju se sigurno zna da može pouzdano spriječiti razvoj raka prostate. Trenutno možemo samo ranim dijagnosticiranjem na vrijeme otkriti rak prostate, spriječiti njegovu širenje izvan prostate i pokušati izliječiti bolest.

Zdravija ishrane i tjelovježba su među najčešće prihvaćenim strategijama prevencije, iako ovo pitanje ostaje aktivno područje istraživanja za naučnike širom svijeta.

5 SAVJETA ZA ODRŽAVANJE ZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA KOJI VAM MOGU POMOĆI U SPRJEČAVANJU NASTANKA RAKA:



Jedite "protuupalnu" hranu: Jedite malo proizvoda životinjskog porijekla i prerađene hrane a puno povrća jarkih boja, cjelovitih žitarica i mahunarki.



Redovno vježbajte i održavajte normalnu tjelesnu težinu. Intenzivna tjelovježba, unutar granica sigurnog za vašu vlastitu tjelesnu kondiciju, dokazano smanjuje šanse kod muškarca za razvoj smrtonosnih oblika raka prostate.



Jedite povrće iz grupe krucifera (npr. brokula i karfiol). Istraživanja pokazuju da je veći unos ovog povrća povezan s manjim rizikom za obolijevanja od agresivnog raka prostate.



Prekinite konzumirati duhan i duhanske proizvode. Studije su pokazale da su muškarci koji su pušili tokom liječenja raka prostate imali veću vjerovatnoću za nastanak metastaza.



Opustite se i uživajte u životu. Studije su pokazale da hormon stresa, kortizol, može poremetiti mehanizme koji dovode do smrti ćelija raka. Smanjenje stresa kod kuće i na radnom mjestu poboljšati će preživljavanje osoba s rakom i dovesti do duljeg i sretnijeg života.

BITNO: Određeni geni koji su odgovorni za rak prostate kod muškaraca odgovorni su i za rak kod žena, i obratno. Na primjer, ukoliko žena ima mutaciju u BRCA genu koji je povezan sa rakom dojke, time se povećava rizik za obolijevanje od raka prostate kod njenog muškog potomstva.



PRAVI MUŠKARCI RAZGOVARAJU O PROBLEMIMA ZDRAVLJA:

Iako niko zapravo ne zna zašto postoji sram i stigma vezana za rak prostate, ona može imati poveznicu sa načinom na koji se uspostavlja dijagnoza ovog oboljenja i nuspojavama liječenja koje mogu utjecati na seksualni život muškaraca te koliko se oni zbog toga osjećaju "manje muževno".

Problemi vezani za rak prostate su tema o kojoj muškarci vrlo oprezno razgovaraju s članovima porodice, prijateljima i ljekarima, što ih dovodi pod visoki rizik za kasno otkrivanje ovog oboljenja.

Neophodno je poticati ljude na promjene nezdravih stilova života i govoriti otvoreno o zdravstvenim problemima koje pogađaju mušku populaciju. U zdravlju ne smiju postojati tabu teme, a zdravstveni problemi se ne smiju gurati pod tepih, jer je "najskuplji" pregled upravo onaj koji se propusti.