



# 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 dotyczących mężczyzn i zachęcania do systematycznych badań profilaktycznych. Nazwa kampanii pochodzi od angielskiego słowa *moustache* – wąsy oraz *november* – listopad, a jej znakiem rozpoznawczym są wąsy zapuszczone 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 obfita w produkty bogato tłuszczowe
- 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
- wnetrostwo (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



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

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](http://www.gov.pl))

Kampania Movember 2024 w Polsce. Zapaść wąsy! ([zwrotnikraka.pl](http://zwrotnikraka.pl))

Movember. Listopad – miesiąc świadomości raka prostaty i jąder - Narodowy Instytut Onkologii ([nio.gov.pl](http://nio.gov.pl))

Prostata – mały gruczoł, duży problem - [Zwrotnikraka.pl](http://Zwrotnikraka.pl)

Rak prostaty: objawy, badania, leczenie - P PSA - Publikacja | Adamed Expert PoradnikZdrowie.pl  
<https://www.mp.pl/pacjent/onkologia/chorobynewotworowe/99055,rak-jadra-nowotwory-zlosciwe-jadra>

Rak jądra - objawy, leczenie i rokowania - [Zwrotnikraka.pl](http://Zwrotnikraka.pl)