

RAK GRUCZOŁU KROKOWEGO, RAK PROSTATY, RAK STRECZA - PROFILAKTYKA

Dr n. med. Bohdan Pawlicki

Rak prostaty jest jednym z najczęściej występujących u mężczyzn nowotworów w krajach wysoko cywilizowanych, w USA jest on na drugim miejscu w częstotliwości występowania u mężczyzn.

Jest bardzo ważnym aby znać czynniki ryzyka występowania tego nowotworu oraz sposoby zabezpieczania się przed nim.

Czynniki zwiększające ryzyko zachorowania na raka prostaty (raka stercza, raka gruczołu krokowego) to:

1. Wiek - z wiekiem rośnie ryzyko zachorowania na ten nowotwór, szczególnie po 50-tym roku życia. U mężczyzn powyżej 80 roku życia ryzyko to wzrasta wielokrotnie.
2. Rak prostaty w bliskiej rodzinie, u ojca, u brata, u dziadka zwiększa ryzyko zachorowania na tę chorobę.

Ważnym jest aby te osoby zwróciły szczególną uwagę na badania profilaktyczne takie jak PSA, wczesne wykrycie pozwala skutecznie opanować chorobę.

Ważne jest także unikanie czynników ryzyka rozwoju tego nowotworu.

Do najważniejszych zalicza się:

1. Palenie tytoniu,
2. Nadwaga,
3. Złe nawyki żywieniowe takie jak nadmiar tłuszczów zwierzęcych w diecie, nadmiar spożywanego mięsa czerwonego, nadmiar słodczy, produktów mącznych oraz nadmiar nabiału.
4. Konieczne jest unikanie nadmiaru tak zwanego „fast food” – hamburgery, frytki, hot dogi
5. Ważnym czynnikiem , którego powinno się unikać w nadmiarze jest spożywanie alkoholu.

Występowanie przewlekłego zapalenia prostaty również może zwiększać ryzyko zachorowania na raka prostaty, tak więc ważne jest skuteczne leczenie przewlekłego zapalenia prostaty.

Czynniki zabezpieczające przed zachorowaniem na raka prostaty

1. Podaż lykopenów (substancji obecnych między innymi w pomidorach) ogranicza możliwość wystąpienia raka gruczołu krokowego.
2. Odpowiednio duża podaż surowych warzyw, jarzyn i owoców. Szczególnie warzywa z grupy krzyżowych takich jak kapusta czy brokuły zmniejszają ryzyko wystąpienia tego nowotworu.
3. Odpowiednia podaż nienasyconych kwasów tłuszczowych takich jak na przykład omega 3. Zapewnia to odpowiednia podaż ryb i oleju lnianego.

RAK GRUCZOŁU KROKOWEGO, RAK PROSTARY, RAK STERCZA
- PROFILAKTYKA

Dr n. med. Bohdan Pawlicki

4. Niektóre z leków takich jak finasteryd czy dutasteryd zmniejszają ryzyko wystąpienia raka stercza, jednak jeżeli pojawi się ta choroba u osób zażywających przez dłuższy czas te leki agresywność raka może być wyższa.
5. Odpowiednia ilość aktywności fizycznej. Trzydziesto minutowy spacer dziennie istotnie redukuje ryzyko zachorowania.
6. Istnieją doniesienia opisujące znaczenie w redukcji zachorowań na raka prostaty częstości wytrysków nasienia, większa częstość ejakulacji może mieć działanie zapobiegające temu nowotworowi.
7. Pojawiają się opinie, że herbata zielona również może ograniczać ryzyko wystąpienia raka stercza.
8. Szeroko pojęte zdrowe odżywianie się tzn. duża ilość świeżych warzyw i owoców stanowi czynnik ochronny rozwoju wielu nowotworów, w tym i raka prostaty.

Dobru urolog oprócz diagnostyki i leczenia powinien zwracać pacjentom uwagę na wszystkie aspekty związane ze zmniejszeniem ryzyka zachorowania, ochroną przed zachorowaniem na raka stercza, jak i na ryzyko które niesie ze sobą zły styl życia czy odżywiania się.