

Rakovina vás může minout. Navštivte lékaře včas

V příloze TEST deníku MF DNES vyšel 25. listopadu 2014 článek o rakovině prostaty a rakovině varlat a aktuálně probíhající kampani Movember. V letošním roce se do kampaně zapojilo téměř 17 tisíc dobrovolníků, kteří tím, že si nechají narůst knír, chtějí upozornit na rizika čistě mužského zdraví: rakovinu prostaty a varlat. V článku je také citován prof. MUDr. Marek Babjuk, CSc., přednosta Urologické kliniky 2. LF UK a FN Motol a předseda České urologické společnosti ČLS JEP, který uvádí současnou statistiku onemocnění rakovinou prostaty: "Počet nemocných každým rokem stoupá, v roce 2015 diagnostikují lékaři rakovinu prostaty u 10 tisíc mužů, takže tu bude celkem žít 60 tisíc mužů s touto nemocí."

Celý článek je k dispozici zde:

Rakovina vás může minout. Navštivte lékaře včas

Někteří vypadají jako zchudlí polští šlechtici, jiní jako magnáti z pornoprůmyslu či veksláci z 80. let. To kvůli rašicmu knírku. Módní doplněk pod nosem nemáj v listopadu muži z nějakých estetických důvodů, ale jako připomínku dvou závažných diagnóz: rakoviny prostaty a rakoviny varlat.

Magdalena Nová
redaktorka Test DNES

Rakovina prostaty

Karcinom se objevuje na žláze pod močovým měchýřem. Pokud se neléčí, mohou se metastázy přisunout i do vzdálených částí těla. Násně kosti a lymfatických uzlin. Problémem je, že se rakovina prostaty u většiny mužů rozvíjí bez příznaků, protože s močením, krev v moči či semeni, problémy s erekcí nebo bolestí při sexu už signalizují rozvinutou nemoc. Léčba: pravidelný monitoring, operativní odstranění prostaty, radioterapie, chemoterapie, hormonální léčba. Informace: cz.movember.com, www.cus.cz, www.links.cz, www.mou.cz

Rakovina varlat

Rakovinu varlat je možné odhalit jednoduchým samovyšetřením, vypadá totiž většinou jako malé, tvrdé a neobléhivé bulvy, případně nemoc prozradí i konzistence varlete. Na problémy může upozornit i bolest, tahání, otok nebo zarudnutí varlete. Léčba: operativní odstranění varlete, chemoterapie, radioterapie. Informace: www.maskoule.cz, cz.movember.com, www.mou.cz

Michalovi bylo šestatřicet, měl dva roky po svatbě, kariéru rusuje naplno a s manželkou zlehka nafukovali, že by jich doma mohlo být víc...

"Hodně jsem pracoval, hodně jsem se bavil, hodně sportoval a hodně se těšil na rodinu. A pak mě to taky začalo hodně tačit při sezení. V práci jsem dvakrát vyměnil židli, na kole sedlo, jenže v rozkroku to tahalo a pobolivalo dále," vypráví Michal, na čtyřicetiletka pořád docela fšák, kterého hýzdí jen ten desátý vous pod nosem.

Nechává si totiž v listopadu narůst knír jako památku na mízný rok, kdy se musel vypořádat s rakovinou levého varlete.

"Nehojší bylo si to připustit. A také o tom mluvit, protože je to velmi intimní záležitost," objasňuje finanční analytik, kterému lékaři odstranili postižené varle a následně si prošel ještě třemi cykly chemoterapie.

kliniky ve Fakultní nemocnici Motol. Ročně přitom skoro třináct set mužů na rakovinu prostaty zemře.

Novotvary ve varletech jsou zase nejčastějším typem rakoviny u mladých mužů do čtyřiceti let. Navíc se vyskytí tohoto typu rakoviny v Česku za posledních dvacet let ztrojnásobil.

Oba typy čisté mužské rakoviny jsou zrádné, i když nádory prostaty ještě o něco víc. Ani muž, který o své zdraví pečuje a nezanedbává prevenci, je nemusí postihnout. „U karcinomu varlat si může pacient namahat nebolestivě, tuhé bulvy. U karcinomu prostaty bývá onemocnění často bez příznaků. Potíže s močením, krev v moči či spermatu doprovozí spíš pozdní stadia, bolesti v kostech zase bývají důsledkem metastáz," varuje urolog Josef Stolz, primář specializované Urologické kliniky Praha a jeden z bezmála 16 tisíc aktivních přívržníků hnutí Movember, který si pěstuje listopadový knírek. Oba specialisté se přitom shodují na

Kníratý listopad

- Co je Movember
Charitativní hnutí, které má za cíl šířit povědomí o dvou ryze mužských onemocněních – rakovině prostaty a rakovině varlat – a také získávat peníze na výzkum a vzdělávání v této oblasti medicíny. Akce začala v Austrálii v roce 2003, letos se účastní už přes dvacet zemí.
- Jak Movember funguje
Takovani Mo brait se zaregistrují na stránce www.movember.com, hlada se ohlí o 1. listopadu si dalších tisíc lidí nechávají narůst knír. Když se okolí ptá po důvodech změny vzhledu, šíří trefné informace o kampani i o mužských nemocích.
- Movember v Česku
Česk se připojilo v roce 2009. Do konce minulého týdne už bylo registrováno téměř 17 tisíc dobrovolníků a vybráno přes 2,4 milionu korun.
- Web: cz.movember.com

tom nejdůležitějším: pokud je nemoc odhalena včas, je naděje na vyléčení vysoká. V případě zasažení varlat primárně odhaduje díky možnosti rychlé operace a chemoterapie až 90procentní šanci.

U rakoviny prostaty je to poněkud komplikovanější. Moderní medicína je sice schopná úspěšně pokofti onemocnění, ale musí být diagnostikována brzy. Jenže ono se stále nechtá podchytk dostatek pacientů dřív, než mají rakovinu v pokročilém stadiu.

Leptí život díky hormonální léčbě
Ačkoli to zní drasticky, dřív museli pacienti s pokročilou nebo metastazující rakovinou prostaty podstupovat radikální způsob léčby, totiž kastraci, tedy chirurgické odstranění varlat. Dnes už existuje i sofistikovanější a pro muže určité přijatelnější metoda – hormonální léčba, která má za cíl snížit hladinu testosteronu v těle.

"Je to vysoce účinný způsob léčby pokročilé rakoviny, která již vytvořila metastázy. Tato léčba prodlouží pacientům život a odfilí příznaky onemocnění," říká profesor Babjuk a zároveň připomíná, že ani hormony nemoc zcela nevyčistí. "Je to pouze léčba paliativní, která snižuje riziko dalších komplikací a prodlužuje život."

Účinek klasické hormonální terapie sice trvá měsíce, někdy i roky, nakonec však odezní. Karcinom se stane vůči setrpné léčbě rezistentní. "Pak přichází na řadu chemoterapie, která s sebou nese obvyklé nežádoucí účinky, tedy pokles bílých krvinek, nevolnost, zvracení, příjmy či padání vlasů," vysvětluje primářka onkologicko-chirurgického oddělení Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně Jana Katolická.

Než tedy na vlastní kůži testovat účinky jakékoliv léčby, je lepší se nemocí vyhnout. "Přesnou příčinu rakoviny prostaty neznáme, proto není ani možné vzniku nemoci předcházet," přiznává Babjuk, který všem mužům doporučuje alespoň preventivní vyšetření: "To by měl zvládnout každý muž, kterému je padesát pětádesát. Riziko rakoviny prostaty dnes totiž může odhadnout krevními testy PSA ještě v raném a vyléčitelném stadiu."

Ilustrace: Shutterstock

Dobré rady pro život bez rakoviny

- Hýbejte se
Slaři začít s mílelem, alespoň 20 až 30 minutami mírně fyzicky aktivní zden. Každý pohyb se počítá, choďte po schodech, místo autem jěďte pěšky.
- Neodkládejte návštěvu lékaře
Břídící diagnóza bývá klíčem ke zdraví. Pokud vás něco trápí, zjěďte včas za svým lékařem. Nebojte se s ním mluvit o zdravotních problémech.
- Skoncujte s kouřením
Vše zrovnaní s nekuřáky mají kuřáci mnohem větší pravděpodobnost rakoviny i srdečních chorob.
- Dobrý spánek je základ
Choďte spát v pravidelnou dobu a vstaňtele zhruba ve stejný čas. Kvalitní spánek má totiž vliv na váš metabolismus, váhu, obranyschopnost nebo odolnost vůči stresu.
- Jezte zdravě
Důležitě je ovoce, zelenina, celozrnné pečivo, libové maso, drůbeží, ryby, fazole a ořechy. Pijte vodu. Vzdávejte se nadměrné tuků, soli a cukru.
- Zdravá váha je základ
Konzultujte s lékařem, zda máte ve zdravém poměru váhu a výšku. Přetěžek kalorií spálte pohybem.
- Naučte se relaxovat a smát se
Dlouhodobý stres škodí zdraví. Dopřáje si chvíli volna, udelejte si čas na sport, filmy, přátelé. Je důležité se bavit, a hlavně se smát.
- Bude líp!
I psychiku je potřeba trénovat stejně jako fyzickou, posilovnou pro vás bude aktivní život a kontakt s lidmi. Když přijdou problémy, vžijte se nejlepe nějaké řešení. Pamatujte na to, že bude lépe.
- Alkoholu tak akorát
Alkoholu se nemusíte vzdát úplně, ale konzumujte ho opatrně. Občas si dejte bezalkoholové dny, abyste očistili tělo.
- Opalovací krém
Na přímém slunci se chraňte krémem s faktorem 30 a vyšším, kontrolujte změny na kůži. Jestliže nějakou najdete, obraťte se na lékaře. Zdroj: Inspirováno z cz.movember.com.

