

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 rašícímu knírku. Módní doplněk pod nosem nemají v listopadu muži z nejlepších estetických důvodů, ale jako připomínku dvou závažných diagnóz: rakoviny prostaty a rakoviny varlat.

Magdalena Nová
redaktorka Test DNES

Rakovina prostaty

Karcinom se objevuje na žlázce pod močovým měchýřem. Pokud se rozšíří, mohou se metastázy přisunout i do vzdálených částí těla, hlavně kostí a lymfatických uzlin. Problémem je, že se rakovina prostaty u většiny mužů nevýsledkuje příznaky, pozdě totiž většinou jako mátl, hrdě a nebolestivé bulky, případně nemoc později konzervativně varlat. Na problémy může upozornit i bolest, tuhnutí, otok nebo zadržování moči.
Ležba: pravidelný monitoring, operativní odstranění prostaty, radioterapie, hormonální léčba
Informace: www.movember.com, www.cis.cz, www.linka.cz, www.mou.cz

Rakovina varlat

Rakovinu varlat je možné odhalit jednoduchým samovyšetřením, vyzadí totiž většinou jako mátl, hrdě a nebolestivé bulky, případně nemoc později konzervativně varlat. Na problémy může upozornit i bolest, tuhnutí, otok nebo zadržování moči.
Ležba: operativní odstranění varlat, chemoterapie, radioterapie
Informace: www.mzskoule.cz, www.movember.com, www.linka.cz, www.mou.cz

Michalovi bylo šestatřicet, měl dva roky po vstupu, kariéru rozjetou naplno a s manželkou sňatkem natukával, že by jeho domácnost byla včes.

„Hodně jsem pracoval, hodně jsem se bavil, hodně sportoval a hodně se těšil na rodinu. A pak mě to ráky začalo hodně tlačit při sezení. V práci jsem dvakrát vyměnil šatňák, za každé sedlo, ještě v nočníku to taklo a pobolívalo dolů.“ vypráví Michal, na čtyřicetímka pořád docela fešák, kterého hrdý jen ten došlý vous pod nosem.

Nechávil si totiž v listopadu narůst knír jako památku na mírný rok, kdy se mušel vyšetřit rakovinou levého varlatě.
„Nehrděl bylo si to připadát. A také o tom mluvit, protože je to velmi intimní záležitost.“ objasňuje finanční analytik, kterému lékař odstránil postřehně varle a následně si provedl ještě tři měsíce chemoterapie.

S knírem se o nemoci lépe mluví
Teď už o nemoci Michal vypráví. I bez velkého nadšení, zvládá na chemoterapii by nejraději zapomeněl, ale chce se o zkušenosti podělit.
„O samovyšetření prstí nebo mammografii se mezi lidmi mluví běžně, něco podobného u mužů se pořád vnitřně nějak nestoádne.“ myslí si.

I proto si od roku 2003 nechávají muži v rámci akce Movember (ze spojení anglických slov November, listopad, a močnice, krk) zarůst hrdí rty. Uplatňují tak na rizika čisté mužského sdružení rakovinu varlat a rakovinu prostaty.

Podle Českého statistického úřadu se ženy dožívají 81 let, muži jen 75 roků. Přitom se Česká republika řadí k zemím s nejvyšším výhledem národních onemocnění, každých osm minut přibude nový pacient s karcinómem.

Dalších 10 tisíc mužů zjistí, že ani karcinom prostaty. Právě rakovina prostaty je v Česku nejčastějším zhoubným onemocněním mužů. „Devět nemocných každým rokem stoupá, v roce 2005 diagnostikovali lékaři rakovinu prostaty téměř u 80 tisíc mužů, takže na bude celkem 88 60 tisíc mužů s touto nemocí.“ předpokládá urolog Marek Bujňák, přednosta Urologické

kliniky ve Fakultní nemocnici Motol. Během přítom skoro třináct set mužů na rakovinu prostaty zemře.

Novočky ve varlatech jsou zase nejčastějším typem rakoviny u mladých mužů do čtyřiceti let. Navíc se vyzývají tohoto typu rakoviny v Česku za posledních dvacet let ztrojnásobil.

Oba typy čisté mužské rakoviny jsou závažné, i když rakoviny prostaty ještě o něco více. Při muži, který o své zdrávi pečuje a nesnadněbivě preventivně, je nemusí postřehnout. „U karcinómu varlat si může pacient zahrmat nebolestivé, tuhé bulky. U karcinómu prostaty hrdě onemocnění často bez příznaků. Pátlie a močnicím, krvě v moči či spermatickém depozitát gůl podkožní stábla, bolesti v kostech zase hrdě důsledkem metastáz.“ varuje urolog Josef Střelha a jeden z bezmála 16 tisíc aktivních příznivců hrdí Movember, který si pěstuje listopadový knír.
Oba specialisté se přítom shodují na

Knírání listopad

- **Co je Movember**
Charitativní hnutí, které má za cíl povědomí o dvou ryzě 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 plus desát země.
- **Jak Movember funguje**
Takování Mo bratři se zaregistrují na stránce www.movember.com. Nadace se ohodí a od 1. listopadu si dalších třináct dní nechávají narůst knír. Když se ohodí pátá páteř, dle změny vzniká, šifrují bratři informace o kampani o mužských nemocích.
- **Movember v Česku**
Českou přípravu v roce 2009. Do konce měsíce bylo už bylo registrováno téměř 17 tisíc dobrovolníků a vybráno plus 2,4 milionu korun.
- **Web: www.movember.com**

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

U rakoviny prostaty je to poněkud komplikovanější. Moderní medicína je sice schopná úspěšně pobídnout onemocnění, ale musí být diagnostikován brzy. Jinak nato se stále nedají poskytnout dostatek pacientů dříve, než mají rakovinu v pokročilem stadiu.

Lepší život díky hormonální léčbě
Ačkoli se ním drasticky, dříve museli pacienti s pokročilou nebo metastázou rakoviny prostaty podstoupovat radikální apňoch léčby, totiž kastraci, tedy chirurgické odstranění varlat.

Dnes už existuje i softšikovatelé a pro muže určité přítebnější metoda – hormonální léčba, která má za účel snížit hladinu testosteronu v těle.

„Je to výslovně účinný způsob léčby pokročilé rakoviny, která jí vytvořila metastázy. Tato léčba produkuje pacientům život a oddáá přínasky onemocnění.“ říká profesor Bujňák a zároveň připomíná, že ani hormonální léčba zcela nevyléčí. „Je to pouze léčba paliativní, která snižuje riziko dalších komplikací a prodlužuje život.“

Děnek klasické hormonální terapie sice trvá měsíce, někdy i roky, rakovinu však odnění. Karcinóm se stále více šetrně léčí radioterapií. „Jak příchod na radu chemoterapie, která s sebou nese obvyklé nežádoucí účinky, tedy pokles bílých krvinek, nevolnost, zvracení, průjem či pádání vlasů.“ vysvětluje primárka onkologicko-chirurgického oddělení Fakultní nemocnice si sv. Anny v Brně Jana Katišková.

Než tedy na vlastní kůži testovat účinky jakékoli léčby, je lepší se nemocí vyhnout. „Přesnou příčinu rakoviny prostaty neznáme, proto není ani mužské vzniku nemoci předcházet.“ připomíná Bujňák, který všem mužům doporučuje alespoň preventivní vyšetření. „To by měl vyšetřit každý muž, kterému je padesát pětá padesát. Různou rakovinou prostaty dnes totiž můžeme odhadnout krevními testy PSA ještě v raném a vyléčitelném stadiu.“

Illustrace: Shutterstock

Dobrý rady pro život bez rakoviny

- Hýbejte se**
Stáčí začít a měřit. Akciopoh 20 až 30 minutami mána fyzické aktivity oděm. Každý pohyb se počítá, choďte po schodech, místo autem jízdy pěšky.
- Neodkládejte návštěvu lékaře**
Běžná diagnóza hrdě klíčem se zdraví. Pokud vás něco trápi, zapřítelíte včas za svým lékařem. Nebojte se s ním mluvit o zdravotních problémech.
- Skončte se kouření**
Ve srovnání s nekuřáky mají kuřáci mnohem větší pravděpodobnost rakoviny i srdečních chorob.
- Dobrý spánek je základ**
Chtěte spát v pravidelnou dobu a vstávejte vzhůru ve stejný čas. Kvalitní spánek má totiž vliv na váš metabolismus, váhu, obrannou schopnost nebo odolnost vůči stresu.
- Jezte zdravě**
Důležitá je ovocí, zelenina, celozrná pečivo, říkové maso, drůbež, ryby, tužle a ořechy. Píjto vodu. Vyzdejte se radějiky tak, soř a ořech.
- Zdravá váha je základ**
Konzultujte s lékařem, zda máte va zdravou poměru váhu a výšku. Přetěžky kalóri způsoby pohybem.
- Naučte se relaxovat a smát se**
Dlouhodobý stres škodí zdraví. Dpřepři si chvíli volna, udejte si čas na sport, filmy, příšice. Je důležité se bát, a hrdě se smát.
- Bude lepší**
I psychika je potřeba trénovat stejně jako fyzika. Poslovkou pro vás bude sdělení život a kontakt s lidmi. Když přijete předčasně, vyzpěly se nježe nějaké foteli. Připravte na to, že bude lépe.
- Alkohol se také akorát**
Alkohol se nemusíte vzdát úplně, ale konzumujte ho rozumně. Občas si dejte bezalkoholové dry, abyse očistil tělo.
- Opisovací knírám**
Na přísném sledci se chvařte knírám s faktorem 30 a vylétním, kontrolujte změny na kůži. Jestliže nějakou nagřete, obraťte se na lékaře. Zdroj: magazín.cz, www.movember.com

