

Pacientska organizácia **NIE RAKOVINE** podporuje a háji práva onkologických pacientov, spája všetkých, ktorí môžu zlepšiť onkológiu na Slovensku a ochrániť našich občanov pred rakovinou. Pomáhame onkologickým pacientom a ich príbuzným zvládnuť náročné situácie. Poskytujeme rady, pomoc a psychickú podporu, sociálne poradenstvo či praktické rady, ako zvládať liečbu.

Podrobné informácie o symptómoch, diagnóze a význame prevencie rakoviny prostaty nájdete na stránkach:

www.NIERAKOVINE.sk



KDE NÁJDETE NAŠU POMOC?

Pacientske poradne - bývalí pacienti radia súčasným:

Národný onkologický ústav

Klenová 1, Bratislava
Konzultácie: pondelok, utorok a streda 9.00 - 12.00
hlavná budova, 2. poschodie

Východoslovenský onkologický ústav

Rastislavova 43, Košice
Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
Poradenská miestnosť na -1. poschodí

Fakultná nemocnica Nitra - Onkologický pavilón

Špitálska 6, Nitra
Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
Poradenská miestnosť na 2. poschodí oproti výťahom

Fakultná nemocnica Trnava - Onkologická klinika

A. Žarnova 11, Trnava
Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
ambulancie klinickej onkológie, miestnosť č. 15

Fakultná nemocnica Prešov

Jána Hollého 14, Prešov
Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
odd. klinickej onkológie, miestnosť č. 112



Preventívne urologické vyšetrenie

Muži nad 50 rokov majú nárok na preventívnu prehliadku každé tri roky.

U mužov nad 40 rokov s rodinnou anamnézou karcinómu prostaty (u otca, brata alebo syna) sa preventívne prehliadky odporúčajú častejšie v závislosti od hladiny PSA.

- Objednajte sa k urológovi na preventívnu prehliadku.
- Preventívna prehliadka u urológa obsahuje fyzikálne vyšetrenie, palpačné vyšetrenie prostaty per rektum, palpačné vyšetrenie semenníkov, ultrazvukové vyšetrenie prostaty a laboratórne vyšetrenia (moč chemicky, močovým sediment, kreatinín, PSA).
- Na základe výsledku vyšetrenia lekár v prípade potreby odporúča ďalšiu liečbu.

Na preventívnu prehliadku u urológa nie je potrebný výmenný lístok.

Partneri projektu



NIE RAKOVINE, o.z.

☎ **bezplatná pacientska infolinka:** 0800 800 183

f **facebook:** facebook.com/nierakovine

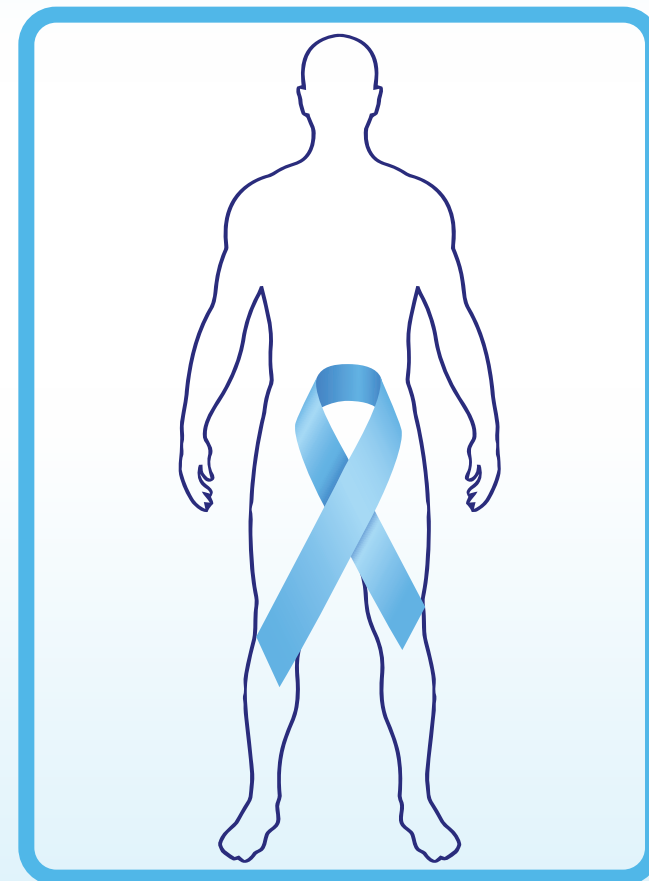
@ **instagram:** instagram.com/nie_rakovine

www.nierakovine.sk www.onkokontrola.sk

Ďalšie informácie aj na:

www.prostata.sk www.urology.sk

Povedz aj TY



www.NIERAKOVINE.sk

bezplatná pacientska infolinka: 0800 800 183

„Keď ide o život, hanba musí ísť bokom. Ja viem, že prostata či semenníky nie sú bežnou témou pri pive, že muži sú na zmienkách o svojom mužstve hákliví. Rakovina však nie je len náš problém – ovplyvňuje aj tých, ktorých milujeme. Dokážme našim blízkym, že nám na nich záleží tým, že sa budeme starať o svoje zdravie,“ hovorí Patrik Herman, spoluzakladateľ NIE RAKOVINE o.z.

Rakovina prostaty patrí medzi najčastejšie onkologické ochorenia u mužov a každoročne sa na Slovensku diagnostikuje viac ako 3 000 nových prípadov. Toto ochorenie postihuje prevažne mužov v staršom veku, no vyskytuje sa aj u mladších jedincov, najmä u tých vo veku 40 až 50 rokov.

Čo je vlastne prostata?

V skratke, súčasť tvojej pohlavnej výbavy. Je to žľaza v tvare vlašského orechu tesne pod močovým mechúrom. Vytvára tekutinu, ktorá tvorí základ ejakulátu.

Rakovina prostaty

Rakovina prostaty je pomaly rastúce nádorové ochorenie s malým množstvom príznakov. Je najčastejším mužským ochorením, ktoré v počiatočnom štádiu nebolí a nijako sa neprejavuje. Rastom nádoru sa zväčšuje aj prostata a môžu sa objaviť nasledovné príznaky: časté močenie, nočné močenie, slabý prúd moču alebo úplné zablokovanie močenia či krvavý moč.

Predchádzajúce príznaky sa však môžu vyskytnúť aj u ľudí, ktorí nemajú rakovinu prostaty a môžu byť spôsobené inými príčinami, preto je dôležité absolvovať pravidelné prehliadky u urológa.



Diagnostika

1. **Rozhovor s pacientom**, z ktorého lekár získava základné údaje o celkovom zdravotnom stave, rodinnej anamnéze a príznakoch ochorenia.
2. **Vyšetrenie cez konečník** (per rectum): Lekár prstom prehmatá prostatu cez konečník na zistenie zväčšenia alebo tvrdnutia.
3. **Test PSA**: Krvný test na meranie hladiny PSA. Zvýšené hladiny môžu signalizovať rakovinu alebo nezhubné problémy.
4. **Stanovenie indexu zdravej prostaty (PHI)**: Krvný test na ľahšiu diagnostiku karcinómu prostaty. Jeho využitie bežnej praxi znižuje riziko zbytočných biopsií až o 30%.
5. **Ultrazukové vyšetrenie**: Transrektálny ultrazvuk na presné zobrazenie prostaty a zameranie biopsie.
6. **Biopsia prostaty**: Odber vzorky tkaniva ihlou na potvrdenie alebo vylúčenie rakoviny. Novinkou je **fúzna - cielená biopsia prostaty** - odber vzoriek tkaniva prostaty pomocou spojenia sonografického obrazu s obrazom magnetickej rezonancie, za účelom cieleného odboru vzoriek prostaty podozrivých z nádorového ochorenia.
7. **Magnetická rezonancia (MR)**: Detailné snímky prostaty na identifikáciu podozrivých oblastí.
8. **PET/CT**: Kombinácia PET a CT na odhalenie rakoviny rozšírenej mimo prostatu.

Prevenia

- Zvýšenie príjmu ovocia, zeleniny a strukovín bohatých na dôležité vitamíny a minerály, najmä zinok, selén, vitamíny E a D. Tekvicové jadierka a tekvicový olej, vďaka vysokému obsahu živín, ako sú zinok, antioxidanty, fytoosteroly a omega-3 mastné kyseliny, podporujú jej zdravie a správne fungovanie.
- Udržiavanie hladiny testosterónu v zdravých medziach pravidelnou fyzickou aktivitou, pretože nadmerne vysoká hladina tohto hormónu zvyšuje riziko vzniku rakoviny.
- Pre zdravú prostatu a močové cesty je dôležité obmedziť pitie alkoholu a kávy.
- Najlepšou prevenciou sú pravidelné prehliadky u urológa. Čakať na prvé príznaky sa nevypláca, nakoľko vtedy je už nádor v pokročilejšom štádiu. **Muži nad 50 rokov by mali pravidelne absolvovať vyšetrenie prostaty u svojho urológa.**

Rizikové faktory

- **vek**, kde platí priama úmera, že so stúpajúcim vekom stúpa aj pravdepodobnosť výskytu rakoviny a najviac ohrozenou skupinou sú muži nad 65 rokov
- **dedičnosť a rodinná anamnéza** zohrávajú významnú úlohu – ak mal niektorý mužský príbuzný v rodine karcinóm prostaty, zvyšuje to riziko aj pre vás.
- **nerovnováha určitých látok v tele**, napríklad príliš vysoká hladina qľtestosterónu alebo nedostatok vitamínu D

Mesiac mužského zdravia je november

Chceme vyzvať mužov nad 50 rokov, aby v tomto mesiaci navštívili urológa alebo sa objednali na preventívnu prehliadku. Urobte to kvôli sebe a svojim blízkym – ľudom, na ktorých vám záleží. **Každý muž, ktorý pôjde na prehliadku môže svojou uvedomelosťou zároveň motivovať iných.**

