
Dziś jest dzień... Ogólnopolski Dzień Świadomości Raka Prostaty – fakty, eksperci i ciekawe informacje

Podkarpacki NFZ stawia na profilaktykę i zdrowie pacjentów. Chcemy obalać mity, wyjaśniać wątpliwości i pokazywać sprawdzone rozwiązania, które naprawdę pomagają. Regularnie przypominamy, jak ważna jest profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób – to one często decydują o zdrowiu i długim życiu. W ramach cyklu „Dziś jest dzień...” przyglądamy się wybranym tematom związanym ze zdrowiem mieszkańców Podkarpacia.

23 czerwca to Ogólnopolski Dzień Świadomości Raka Prostaty

Ogólnopolski Dzień Świadomości Raka Prostaty obchodzony jest, aby zwiększać wiedzę na temat jednego z najczęściej występujących nowotworów u mężczyzn. Jego celem jest promowanie profilaktyki, regularnych badań oraz wczesnego wykrywania choroby, które znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie. To również okazja do zwrócenia uwagi na znaczenie zdrowego stylu życia, znajomości czynników ryzyka oraz przełamywania barier związanych z rozmową o zdrowiu mężczyzn. Świadomość, czujność i regularne badania mogą uratować życie – mówi **Karolina Kostkiewicz z Podkarpackiego NFZ**.

O tym, co mogą i co powinni zrobić wszyscy mężczyźni po 50-tce rozmawiamy dziś z naszym Ekspertem, Panem **lek. med. Jakubem Kempisty**.

Rafał Śliż: Panie doktorze, prostata to taki narząd, o którym większość mężczyzn przypomina sobie po 50 albo wtedy, kiedy zaczynamy zbyt często odwiedzać toaletę. To tak naprawdę kiedy powinniśmy zacząć o niej myśleć?

lek. med. Jakub Kempisty: To jest bardzo dobre pytanie. My zwracamy wielokrotnie uwagę w rozmowie z pacjentami, że tak naprawdę każdy mężczyzna musi myśleć o wizycie w poradni urologicznej, ponieważ wielokrotnie mówimy o tym, że to profilaktyka jest podstawą zdrowia, czyli zdecydowanie łatwiej leczymy różne choroby, jeśli pacjent odpowiednio wcześniej zgłosi się do lekarza urologa. Standardowym rzeczywiście wiekiem, w którym mówimy o takiej pierwszej wizycie kontrolnej u lekarza urologa, to jest właśnie ten 50 rok życia. Czyli to jest taki moment, w którym ta diagnostyka urologiczna i profilaktyka urologiczna powinna rozpocząć się u pacjenta.

Mówimy o ogóle społeczeństwa. Oczywiście w przypadku sytuacji szczególnych, w których mamy różnego rodzaju na przykład rodzinną predyspozycję do schorzeń urologicznych, możemy zastanawiać się o odrobinę wcześniejszych wizytach, o czym może powiemy za chwilę, ale generalnie rzeczywiście taki pierwszy moment, w którym mężczyzna profilaktycznie, czyli tak naprawdę bez żadnych dolegliwości powinien odwiedzić lekarza urologa, to jest właśnie 50 rok życia.

Rafał Śliż: Wokół badań prostaty narosło chyba bardzo wiele mitów i diet cud, bo to też oczywiście trzeba wziąć pod uwagę. Czego mężczyźni najbardziej boją się przed wizytą u urologa i czy słusznie?

lek. med. Jakub Kempisty: Myślę, że to pewnego rodzaju wstyd, który wiąże się z tym, że mężczyźni nie chcą odwiedzić lekarza urologa. Tak naprawdę sądzę, że świadomość społeczeństwa wzrasta coraz bardziej. Dzięki różnego rodzaju akcjom profilaktycznym, dzięki takim rozmowom, które prowadzimy tutaj dzisiaj, ta świadomość społeczna cały czas wzrasta. I teraz tak naprawdę mężczyzn uważam, że boją się odrobinę mniej. Dlaczego się boją? Myślę, że zastanawiają się jak będzie wyglądało badanie, jak będzie wyglądała ta rozmowa. Muszą powiedzieć o dość wstydliwych dla siebie często problemach i to w pewien sposób może wstrzymać ich przed tą pierwszą wizytą profilaktyczną. My zawsze powtarzamy, że tak naprawdę jesteśmy tutaj, żeby pomóc. Jesteśmy tutaj, żeby porozmawiać o tym, co tak naprawdę kłopotuje pacjenta i nie ma żadnego powodu, żeby bać się takiej wizyty. To jest standardowa i rutynowa wizyta, podczas której w toku analizy naprawdę często podstawowych badań możemy z dużą dozą prawdopodobieństwa powiedzieć, czy istnieje jakieś zagrożenie dla zdrowia i życia pacjenta na podstawie prostego zebrania wywiadu, prostego badania i analizy ogólnodostępnych wyników badań laboratoryjnych.

Rafał Śliż: Teraz temat diet cud, bo w internecie można znaleźć wszystko, że pestki dyni pomagają, że pomidor pomaga, że sport pomaga, ale nie każdy. Ile tak naprawdę zależy od stylu życia, gdy mówimy o prostaty, a ile zależy od wieku i predyspozycji genetycznej?

lek. med. Jakub Kempisty: W pierwszym oczywiście punkcie musimy o tym powiedzieć, że jak najbardziej modyfikacja stylu życia, czyli prowadzenie zdrowego stylu życia jest podstawą generalnie w zdrowiu publicznym. Czyli zawsze zwracamy uwagę na to, że każdy powinien myśleć o tym, aby zdrowo się odżywiać, uprawiać regularnie sport zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia. I musimy sobie rozróżnić dwie rzeczy, którymi my jako urolodzy się zajmujemy. To jest łagodny rozrost gruczołu krokowego oraz choroby potencjalnie onkologiczne, o których możemy myśleć.

Jeśli chodzi o choroby łagodne, czyli taką dolegliwość, z którą zmagają się w pewnym momencie życia większość mężczyzn, to tutaj jak najbardziej po odpowiedniej diagnostyce, rozmowie, my możemy z pacjentami przedyskutować różne formy, na przykład fitoterapii, bo są to udokumentowane źródła różnych substancji, które wspierają funkcjonowanie układu moczowego i to jest również forma takiego pierwotnego leczenia i takiego leczenia pierwszego rzutu, jeśli mężczyzna nie zgłasza jeszcze bardzo nasilonych objawów, ale jest tak jakby w pierwszym etapie. Więc tak naprawdę my możemy rozmawiać o pewnych modyfikacjach i dodatkowych substancjach zawartych na przykład właśnie w różnego rodzaju ziołach, tak jak pan powiedział, pestki dyni, wyciągi z palmy sabałowej, to jeśli chodzi o chorobę łagodną, możemy o tym myśleć. Jeśli natomiast chodzi o rzeczy, na które my również zwracamy uwagę jako lekarze urolodzy, czyli ta profilaktyka onkologiczna, to tutaj już tak naprawdę nie mamy jednoznacznie zbadanych czynników takich w pełni, które my możemy dokładnie powiedzieć pacjentowi na co musi zwracać uwagę, na co musi uważać, czyli zaburzenia onkologiczne są jeszcze na tyle nieznane, że my nie jesteśmy w stanie dokładnie powiedzieć, że jakaś dieta cud tutaj magicznie wpłynie na to, że u pacjenta na przykład nie rozwinie się rak prostaty, czyli musimy sobie tak jakby rozgraniczyć pomiędzy tak naprawdę trzema rzeczami, o których tutaj mówiliśmy, czyli zdrowy styl życia jako generalnie zalecenie, o którym powinien każdy człowiek myśleć. Choroby łagodne i choroby onkologiczne. Więc w taki sposób możemy o tym o tym powiedzieć.

Rafał Śliż: Teraz kwestia PSA. Niektórzy mówią, że trzeba badać regularnie. Niektórzy mówią, że to nie daje takiego pełnego obrazu. Więc jak taki zwykły człowiek ma się w tym odnaleźć i jak często badać ten poziom?

lek. med. Jakub Kempisty: Nawiązujemy do tego, co wcześniej powiedzieliśmy, z pomocą właśnie przychodzimy my, czyli tak naprawdę my możemy odpowiednio dobrać ten tak zwany screening, czyli

to kiedy mężczyzna powinien otrzymać pierwsze badanie PSA, jak potem często je kontrolować. I teraz jeżeli możemy pomyśleć o badaniu PSA jako takim bardzo naprawdę dobrym badaniu i takim markerze dokładnym i dość mocno specyficznym dla prostaty, to standardowo każdy mężczyzna powinien mieć pierwsze PSA wykonane w okolicach 50 roku życia. Jeżeli mamy pewną skłonność w rodzinie, wiemy o tym, że występowały nowotwory prostaty u najbliższej rodziny, możemy mówić już o wieku 45 lat, aby taki pierwszy pomiar PSA został zrobiony. Coraz bardziej popularne stają się badania genetyczne, kiedy pacjenci sami na własną rękę wykonują sobie różnego rodzaju badania genetyczne, mutacje w obrębie na przykład genów BRCA. Jeżeli mamy stwierdzone mutacje w obrębie takich genów odpowiednich, to już tak naprawdę w wieku 40 lat mężczyzna powinien mieć wykonane pierwsze badanie PSA. W zależności od wyniku PSA, które tak jak już wcześniej mówiłem jest badaniem dość specyficznym, my możemy potem zaplanować co ile tak naprawdę jest bezpiecznie wykonać takie PSA dla pacjenta. Często jest tak, że jeżeli wynik PSA mieści się w granicach norm, które my znamy, o których my mówimy pacjentowi, to PSA następne może być wykonane nawet po kilku latach. Jeśli natomiast są jakiegokolwiek dostarczają są jakieś wzrosty PSA, my możemy przyspieszyć te pomiary tak, abyśmy nic nie przeoczyli, bo tak jak już wielokrotnie wspominaliśmy i staramy się to wiele razy mówić, rak prostaty, o którym mówimy, to jest choroba, która odpowiednio wcześniej zdiagnozowana, odpowiednio wcześniej wykryta, przestaje być tak naprawdę chorobą śmiertelną, czyli my tak naprawdę możemy zaproponować pacjentowi bardzo dużo różnych form leczenia, które powodują, że wcześniej wykryty rak prostaty poddaje się bardzo dobrze leczeniu. Dlatego mówimy o tym głośno, że ta profilaktyka i odpowiednio wczesne badania naprawdę mogą wpłynąć na życie pacjenta i mogą znacząco poprawić szansę na wyleczenie choroby, jeśli taka choroba wystąpi. A musimy pamiętać o tym, że rak prostaty staje się najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn. Więc tak naprawdę widzimy to, że w takim gronie naszym najbliższym często jest tak, że będziemy mieli jakąś osobę i będziemy znali jakąś osobę, która na ten nowotwór zachoruje, więc dlatego powtarzamy jeszcze raz profilaktyka, profilaktyka i jeszcze raz profilaktyka.

Rafał Śliż: I czwarty raz profilaktyka. Znowu zapytam o profilaktykę. Zdarza się, że mężczyźni mówią, że nie chodzą do lekarza, bo nic ich nie boli. Czy rak prostaty rzeczywiście nie daje żadnych objawów i na jakie sygnały wyjątkowo powinniśmy zwracać uwagę?

lek. med. Jakub Kempisty: To jest też to, co ja często słyszę i te rozmowy z pacjentami prowadzimy, którzy mówią: "No ale doktorze, przecież mnie nic nie bolało, przecież ja nie miałem żadnych objawów. Jak to jest możliwe?" Musimy sobie rozróżnić. Jeszcze raz wracamy do tych dwóch rzeczy, o których mówiliśmy wcześniej, czyli tak naprawdę nowotwór prostaty często w tych początkowych fazach nie daje żadnych objawów. To jest nowotwór całkowicie bezobjawowy. Czyli możemy mieć nowotwór prostaty, a nie mieć żadnych objawów płynących z dolnych dróg moczowych. Czyli możemy nie mieć wcale cienkiego strumienia moczu, trudności w oddawaniu moczu. Dlatego tak ważne jest to pierwsze badanie PSA, które już może nam tak naprawdę dać sygnał, że coś niepokojącego się dzieje, pomimo że tych objawów tak naprawdę nie ma. Objawy, które płyną częściej płyną z chorób łagodnych, czyli z tych właśnie dolegliwości związanych z przerostem prostaty. Więc tak naprawdę objawy nie równają się nowotworowi. Może się to oczywiście łączyć, bo te dwie choroby, łagodna i złośliwa, również mogą się łączyć. Więc tak naprawdę wracając do początku tego pytania, nie powinniśmy czekać tylko i wyłącznie na wystąpienie objawów, aby udać na pierwszą wizytę urologiczną, bo założenia wizyty profilaktycznej i wizyty takiej, które mają nam pomóc wykryć nowotwór w odpowiednim czasie do wyleczenia, powinny być wizytami, które odbywają się niezależnie od tego, czy pacjent ma objawy, czy też tych objawów nie ma.

Rafał Śliż: Gdyby miał pan w 30 sekund przekonać upartego faceta do podjęcia inicjatywy i do zrobienia badań i do udania się do urologa, to co by mu pan powiedział?

lek. med. Jakub Kempisty: Powiedziałbym mu, że tak naprawdę my jako lekarze urolodzy staramy się być najlepszymi przyjaciółmi mężczyzn, jeśli chodzi o wczesną diagnostykę raka prostaty. Badania są nieinwazyjne, są tak naprawdę niebolesne. Te badania, które wykonujemy i wykonamy odpowiednio wcześniej, mogą tak naprawdę w dużej mierze zagwarantować, że jeżeli wystąpi choroba nowotworowa, to będziemy w stanie odpowiednio ją leczyć. Jeżeli natomiast przegapimy ten moment do odpowiednio wcześniej diagnostyki, czyli pacjent tak naprawdę będzie miał raka prostaty, o którym nie będzie wiedział, zapomni z jakiegoś powodu albo będzie wstydził się, aby wykonać to badanie, może być czasem za późno, aby wdrożyć naprawdę dobre formy leczenia, takie które zagwarantują pacjentowi często pełne wyleczenie z tej choroby. Więc tak naprawdę wracamy, myślę, do podstawy wszystkich działań profilaktycznych, które mówią jasno, że dużo łatwiej się leczy, dużo łatwiej jest prowadzić jednostki chorobowe, jeśli obejmujemy je wczesną profilaktyką. Wykryte choroby, wiele różnych chorób, mówimy o raku prostaty, ale to dotyczy wielu różnych chorób, poddają się bardzo dobrze leczeniu, jeśli rozpoznane są odpowiednio wcześniej. A podstawą odpowiednio wcześniej rozpoznanej choroby jest odpowiednia profilaktyka. I dzięki temu, że mamy tak naprawdę tak dobre metody profilaktyczne, na przykład jak badanie PSA, to możemy w wielu przypadkach naprawdę mało inwazyjnie wykryć chorobę i zapewnić pacjentowi odpowiednie leczenie, gwarantując mu dobrą jakość życia i długie życie. I tak naprawdę, jeżeli chcemy żyć długo, jeżeli chcemy być zdrowi dla nas, dla naszych rodzin, powinniśmy myśleć o profilaktyce zdecydowanie i to myślę jest najlepszy przekaz jaki możemy tutaj dać naszym pacjentom.

Przeanalizowaliśmy dane z okresu styczeń – maj tego roku - mówi **Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ**. Liczba podkarpackich pacjentów z rozpoznaniem nowotworu złośliwego gruczołu krokowego, którzy choć raz z jego powodu byli w tym roku u lekarza to aż 9238!

410 z nich przeszło zabieg operacyjny usunięcia nowotworu, przy czym 67 podczas tradycyjnej operacji, 99 podczas operacji laparoskopowej i aż 244 podczas operacji z zastosowaniem systemu robotycznego.

Obejrzyjcie ciekawą rozmowę z naszym Ekspertem

lek. med. Jakubem Kempisty 

<https://youtu.be/QpTZnTo4WG4>

23 czerwca

Ogólnopolski Dzień Świadomości Raka Prostaty

Zwiększ świadomość

Badaj. Rozpoznaj. Zapobiegaj.

Rak prostaty jest jednym z najczęściej diagnozowanych nowotworów u mężczyzn. Wczesne wykrycie choroby znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie i powrót do zdrowia. Regularne badania profilaktyczne mogą uratować życie.

Objawy, których nie warto ignorować:

- częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy
- trudności z rozpoczęciem lub utrzymaniem oddawania moczu
- słaby lub przerywany strumień moczu
- uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza
- obecność krwi w moczu lub nasieniu

Szukaj wsparcia:

- Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej
- Poradnia Urologiczna
- Poradnia Onkologiczna

Pamiętaj o profilaktyce:

- wykonuj regularne badania PSA zgodnie z zaleceniami lekarza
- po 50. roku życia badaj się profilaktycznie (wcześniej, jeśli w rodzinie występował rak prostaty)
- prowadź aktywny i zdrowy styl życia
- nie lekceważ niepokojących objawów

www.nfz-rzeszow.pl

800 190 590

#PodkarpackiNFZ

#SłuchajEksperta

#DzisiajJestDzień