

SIEKIANČIŲ IŠVENGTI PROSTATOS VĖŽIO REKOMENDUOJAMA:

- Valgyti kuo įvairesnį maistą;
- Pasirinkti maistą, turintį mažai riebalų, ypač sočiųjų riebalų ir cholesterolio;
- Valgyti kuo daugiau įvairių daržovių, vaisių, uogų ir grūdinių produktų;
- Labai saikingai vartoti gyvūninių baltymų turinčius produktus (5-10 proc. viso suvartojamo maisto kiekio);
- Vartoti kuo mažiau cukraus ir saldumynų.
- Saikingai vartoti druską;
- Vartoti kuo mažiau alkoholio;
- Maistą gaminti sveikai (nesudeginti, nenaudoti kelis kartus tų pačių riebalų);
- Pakankamai judėti ir išlaikyti normalų kūno svorį;
- Vyrams patariama reguliariai tikrintis sveikatą, o sulaukusiems 50 metų, pasinaudoti prostatos vėžio prevencijos programa, pagal kurią 50-75 metų vyrams kartą per dvejus metus tyrimai atliekami nemokamai. Dėl jų reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją.

NERŪKYTI !

Stresas – svarbus onkologinių ligų rizikos veiksnys. Mokykitės atsipalaiduoti sveikatai naudingu būdu, venkite, kiek įmanoma, streso, keiskite savo gyvenimą nors ir mažais žingsneliais, bet kryptingai ir nuosekliai.

SVEIKATAI NAUDINGI TEIGIAMŲ GYVENSENOS POKYČIAI – PUIKI PROSTATOS LIGŲ PROFILAKTIKA.



Išleido:



**KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Aušros g. 42 A Kaunas

Tel. (8 37) 45 47 17

Faks. (8 37) 33 32 04

El. paštas info@kaunovsb.lt

Svetainė internete – www.kaunovsb.lt

LR sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis

APIE PROSTATĄ



Priešinės liaukos vėžys – dažniausia Lietuvos vyrų onkologinė liga. Kasmet sergamumas šia liga padidėja 10-15 proc.

Prostatos ligomis serga beveik kas trečias vyresnis nei 50 metų vyras. Jaunesni vyrai dažniau serga ūminiu ar lėtiniu prostatos uždegimu, kuris negydomas gali tapti rimta problema vyresniame amžiuje.

Pastaraisiais metais sergančiųjų prostatos vėžiu amžius „jaunėja“ – vis dažniau liga nustatoma jaunesniems nei 55 metų amžiaus vyrams. Žinoma, jog didelis seksualinių partnerių skaičius ir su tuo susijusi rizika apsikrėsti lytiniu keliu plintančiomis infekcijomis tikimybę susirgti prostatos vėžiu itin padidina.

Nustatyta, jog gonorėja persirgusiems vyrams rizika susirgti prostatos vėžiu padidėja 78 proc., o sergantiems lėtiniu bakteriniu prostatos uždegimu (prostatitu), prostatos vėžio susirgimo rizika padidėja 95 proc.

PROSTATOS LIGĄ IŠDUODANTYS SIMPTOMAI:

- dažniau šlapinamasi, ypač naktį;
- šlapinimasis skausmingas;
- nors ir jaučiamas noras, nusišlapinti nepavyksta;
- nepavyksta iki galo išsišlapinti;
- šlapimo srovė silpna ar trūkinėjanti.

RIZIKA SUSIRGTI PROSTATOS VĖŽIU:

- amžius daugiau nei 40 metų;
- tėvas, brolis jau sirgo prostatos vėžiu;
- vartojama daug riebaus gyvūninio baltyminio maisto ir mažai daržovių bei vaisių;
- rizika susirgti prostatos vėžiu padidėja, kai kūno masės indeksas 30 ar daugiau;
- rasė (prostatos vėžiu dažniau serga afroamerikiečiai ir šiaurės Europos gyventojai).

PROSTATOS SPECIFINIO ANTIGENO (PSA) TESTAS

PSA – priešinės liaukos gaminamas baltymas, kurį organizmas savaime išskiria esant prostatos vėžio atvejui: baltymo lygis kraujyje padidėja ir leidžia aptikti prostatos vėžį ankstyvoje jo vystymosi stadijoje. Daugiau kaip 95 proc. visų PSA koncentracijos kraujyje tyrimu nustatomo prostatos vėžio atvejų sudaro ankstyvųjų stadijų liga, kurią galima sėkmingai išgydyti.

- Padidėjęs PSA lygis kraujyje dar nereiškia, kad nustatytas vėžys.
- Tyrimo rezultatai iškelia klausimų, į kuriuos turėtų atsakyti gydytojas, nes vėžys – tik viena iš priežasčių, dėl kurių padidėja PSA lygis kraujyje.
- PSA testas yra skirtas visiems vidutinio amžiaus vyrams, kurie nori sumažinti prostatos ligų riziką.
- Ankstyva kontrolė padeda nustatyti prostatos vėžį vyrams, kurie net nejaučia šios ligos simptomų.
- Kraujo mėginyje išmatuojamas PSA kiekis. Padidėjęs jo kiekis (didesnis kaip 4 ng/ml) traktuojamas kaip įspėjamasis signalas apie galimą prostatos ligą.
- Padidėjęs PSA lygis kraujyje gali reikšti, jog reikia atlikti kitus diagnostinius testus.

PSA NORMA PAGAL AMŽIŲ

Amžius	PSA reikšmė mg/l (arba ng/ml)
< 40 metų	< 1,3
41 – 50 metų	< 2,0
51 – 60 metų	< 3,0
61 – 70 metų	< 4,0
> 70 metų	< 4,5

JEI PSA LYGIS KRAUJYJE PADIDĖJĘS

Dažniausiai pasitaikančios ligos, sukeliamos padidėjusio PSA lygio kraujyje, yra: prostatos vėžys, prostatos uždegimas, lengva prostatos hiperplazija (prostatos padidėjimas).

Gerybinis prostatos padidėjimas (prostatos hiperplazija) – gerybinis prostatos raumeninio ir liaukinio audinio išvešėjimas, atsirandantis tik vyresnio amžiaus vyrams. Dėl nepiktybinio prostatos audinių išvešėjimo padidėja prostata ir atsiranda nemalonių įvairaus sunkumo šlapinimosi sutrikimų, susilpnėja šlapimo srovė iki šlapimo susilaikymo. Prostatos išvešėjimas susijęs su vyrų senėjimu, nutukimu ir testosterono koncentracija kraujyje. Pilvo riebalų padidėjimas didina vidaus organų spaudimą, kuris ilgainiui padidina venų spaudimą ir palaipsniui sukelia prostatos venų nepakankamumą, kenkiantį prostatai ir sukeliantį lėtines prostatos ligas bei nepiktybinį prostatos audinių išvešėjimą.