

NOVEMBER

- posvečen osveščanju o raku prostate

V okviru projekta promocije zdravja na delovnem mestu

**Zdravi na kvadrat, vas želimo vzpodbuditi, da v mesecu novembru svoje
zaposlene osvestite o raku na prostati!**

ALI STE VEDELI DA:

- **V starosti od 40-59 let zboli 1 od 57 moških, v starosti od 60-79 let pa 1 od 8 moških.**
- **Najpomembnejša dejavnika tveganja za obolevanje za rakom prostate sta družinska obremenjenost in starost.**
- **Najpogostejši znaki, ki lahko kažejo na rak prostate so pogosto uriniranje, težave z začetkom uriniranja, šibek ali prekinjen curek, pekoče bolečine pri uriniranju, težave z erekcijo. V primeru katerekoli od teh težav obiščite vašega zdravnika. Te težave pa so lahko tudi posledica benignega povečanja prostate ali vnetja prostate, ki ne vodi v rak prostate.**

- **Test PSA (Prostata Specifični Antigen) v krvi, ki razkriva raka prostate v zgodnji fazi, se ni izkazal za toliko zanesljivega, da bi ga uvedli v organizirane presejalne programe, saj ni sposoben razlikovati med agresivnimi in neagresivnimi oblikami raka. Mednarodna združenja priporočajo, da je določanje PSA pri zdravih moških, ki nimajo nobenih težav z odvajanjem urina smiselno, če imajo raka prostate njihovi bližnji sorodniki in pri tistih med 50(55)-69 let, ki so o dobrobiti (odkriti raka v zgodnejši fazi) in tveganjih (posledice zdravljenja) dobro seznanjeni in se za takšno testiranje odločijo. Preiskavo priporočajo na 2 leti. Pri mlajših in starejših pa ta preiskava ni smiselna.** Povišane vrednosti PSA so lahko tudi pri benignih boleznih prostate, zato je za potrditev diagnoze vedno potreben odvzem tkiva prostate (punkcija prostate).
- Rak prostate se **zdravi zelo uspešno**. Če je omejen na prostato se lahko zdravi z operacijo ali obsevanjem, o enem in drugem načinu se pogovorite z vašim zdravnikom, odločitev naj bo skupna.
- Tudi v primeru, če rak prostate razseje, najpogosteje v kosti, pa je **hormonska terapija zelo uspešna**. Poleg tega je danes na voljo že zelo veliko novih **zdravil** (citostatiki, biološka zdravila, radioaktivne snovi) in **obsevanje**, ki so učinkoviti četudi hormonska terapija izgubi svojo učinkovitost.

To je seveda samo nekaj osnovnih informacij. Evropsko združenje bolnikov z rakom prostate **Europa uomo** (The european prostate cancer coalition) je zelo aktivno. Za tiste od vas, ki obvladate angleški jezik si lahko ogledate njihovo spletno stran (<http://www.europa-uomo.org/>), kjer najdete vrsto zanimivih informacij in predavanj. Pred kratkim pa je bilo ustanovljeno tudi slovensko združenje, zato bodo informacije kmalu dostopne tudi v slovenskem jeziku.

Naj vas skrb za zdravje spremlja na vsakem koraku!

Slogan projekta Zdravi na kvadrat:

Gojimo skrb za zdravje, spodbujamo veselje do dela in življenja!