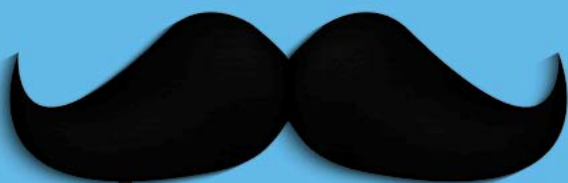


*Povedz aj Ty*



**#MOVEMBER**

**MESIAC  
MUŽSKÉHO  
ZDRAVIA**

[www.nierakovine.sk](http://www.nierakovine.sk)

bezplatná patientska infolinka: 0800 800 183



## Movember?

Je to praobyčajné spojenie dvoch slov – mesiaca NoVEMBER a anglického slova MOustache, teda v preklade fúzy

**Pacientska organizácia NIE RAKOVINE spolu so Slovenskou urologickou spoločnosťou a partnermi podporuje osvetovú kampaň na podporu boja proti rakovine prostaty.**

**Rakovinou prostaty dnes trpí na Slovensku približne 9000 mužov, pričom ročne pribúda viac ako 2000 nových pacientov. Ten muž môže byť tvoj otec, brat, manžel, alebo kamarát. Venuj mu zopár minút svojho času a porozprávaj sa s ním o dôležitosti prevencie, v ktorej stále patríme k najhorším v Európe. Pretože otvorený rozhovor mu môže zachrániť zdravie, či dokonca život.**

## 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

Ak mal rakovinu prostaty tvoj otec alebo brat, preventívnu prehliadku neodkladaj! Za 10% prípadov totiž môže genetika. Preventívna prehliadka je však dôležitá aj v prípade, že sa v tvojej rodine rakovina prostaty nevyskytla.

Rakovina prostaty je zhubné nádorové ochorenie, pri ktorom dochádza k šíreniu nádorových buniek aj mimo prostatu. V ranných štádiách je bez príznakov, neskôr sa objavujú problémy s močením a bolesťami, čo je spôsobené zväčšením prostaty





## Prevenicia

Aj v prípade tohto ochorenia môžete niečo spraviť pre to, aby sa znížilo riziko jeho vzniku na minimum.

- Zvýšenie konzumácie ovocia, zeleniny a strukovín, ktoré sú bohaté na vitamíny a minerály, najmä Selén a vitamín E, mať dostatok vitamínu D.
- Udržiavať hladinu hormónu testosterón v zdravých limitoch, nakoľko jeho nadmerná výška je rizikový faktor pre vznik karcinómu.
- Udržiavanie prostaty a močových ciest v zdravom stave, čomu treba prispôbiť aj návyky ohľadom alkoholu či kávy.
- V rámci prevencie proti neskorému odhaleniu karcinómu je dôležité absolvovať pravidelné prehliadky. 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.

## Príčiny ochorenia

Príčinou ochorenia sú zmeny v DNA.

Rizikové faktory sú najmä:

- 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, čiže ak mali nejakí mužskí predkovia v rodine v minulosti karcinóm prostaty, je to rizikové aj pre vás
- prítomnosť či neprítomnosť istých látok v tele, napríklad priveľa testosterónu či nedostatok vitamínu D zvyšujú riziko vzniku rakoviny

## MOVEMBER - mesiac mužského zdravia

Vyzývame všetkých mužov a upozorňujeme ich na potrebu prevencie a dostupnej liečby týchto ochorení. „Chceme vyzvať mužov, aby v tomto mesiaci navštívili urológa alebo sa objednali na preventívnu prehliadku. Urobte to prosím kvôli nám, svojim ženám, dcéram, priateľkám, sestram, kamarátkam. Každý muž, ktorý pôjde na prehliadku môže svojou uvedomelosťou zároveň motivovať iných.

## partneri projektu



### KTO SME?

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

### Aliancia NIE RAKOVINE, o.z.

**bezplatná pacientska infolinka:** 0800 800 183

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

**instagram:** instagram.com/nie\_rakovine

**pacientska poradňa online:**

[www.nierakovine.sk](http://www.nierakovine.sk)

### KDE NÁS NÁJDETE?

#### **Národný onkologický ústav Bratislava**

Klenová 1, Bratislava (v hlavnej budove na 2. poschodí)  
pondelok, utorok a stredu 9.00 - 12.00 hod.

#### **Východoslovenský onkologický ústav Košice**

Rastislavova 23, Košice (v hl. budove na mínus 1. poschodí)  
streda 9.00 - 12.00 hod.

#### **Fakultná Nemocnica Nitra**

Špitálska 6, Nitra  
streda 9.00 - 12.00 hod.

**ĎAKUJEME, ŽE NÁM POMÁHATE POMÁHAŤ:**

**NIE RAKOVINE IBAN SK31 1100 0000 0029 4004 8994**