

## Movember?

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

**NIE RAKOVINE, o. z. 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 bolesti, čo je spôsobené zväčšením prostaty



## Prevencia

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 prispôsobiť 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.

## Máte to vo svojich rukách

Rakovina prostaty nie je jediné onkologické ochorenie, ktoré ohrozuje mužov. Najčastejšie sa vyskytuje u mužov v zrelom veku. Jej vyšetrenie patrí do rúk urológa od 50 rokov, v prípade rodinnej anamnézy od 40. roku veku muža. Rakovina semenníkov postihuje skôr mladších mužov najčastejšie vo veku 20 - 35 rokov. Jej presné príčiny nie sú známe. Hlavným príznakom je nebolestivá hrčka na semenníku. Aby ste ju včas odhalili, je potrebné pravidelné samovyšetrenie semenníkov.

## SAMOVYŠETRENIE SEMENNÍKOV



**Ideálne je, ak samovyšetrenie vykonávate počas teplého kúpeľa, sprchy alebo potom. Uchopte oboma rukami jeden semenník.**



**S použitím jemného tlaku prehmatajte semenník palcom a ukazovák.**



**Oboznámte sa s tvarom nadsemenníkov, je to jemná dlhá štruktúra na zadnej strane každého semenníka.**



**Skúmajte nerovnomernosti. Ak sa vám zdá, že jeden semenník je o niečo väčší než druhý, to je v poriadku. Zamerajte sa na hrčky, výraznú zmenu veľkosti či opuchy.**