

# Dowiedz się więcej o prostaty Informacje dla mężczyzn



**PROSTATE  
CANCER UK**

Polish/English

## Informacje o ulotce

Niniejsza broszura adresowana jest do mężczyzn. Może być także przydatna dla ich rodzin, bliskich i opiekunów.

Wyjaśniamy w niej, czym jest prostata (gruczoł krokowy), za co odpowiada i jakie mogą wiązać się z nią problemy.

Wyjaśniamy także, na jakie zmiany należy zwracać uwagę i co robić, jeśli uznasz, że pojawił się u ciebie problem z prostatą.

## Co to jest prostata?

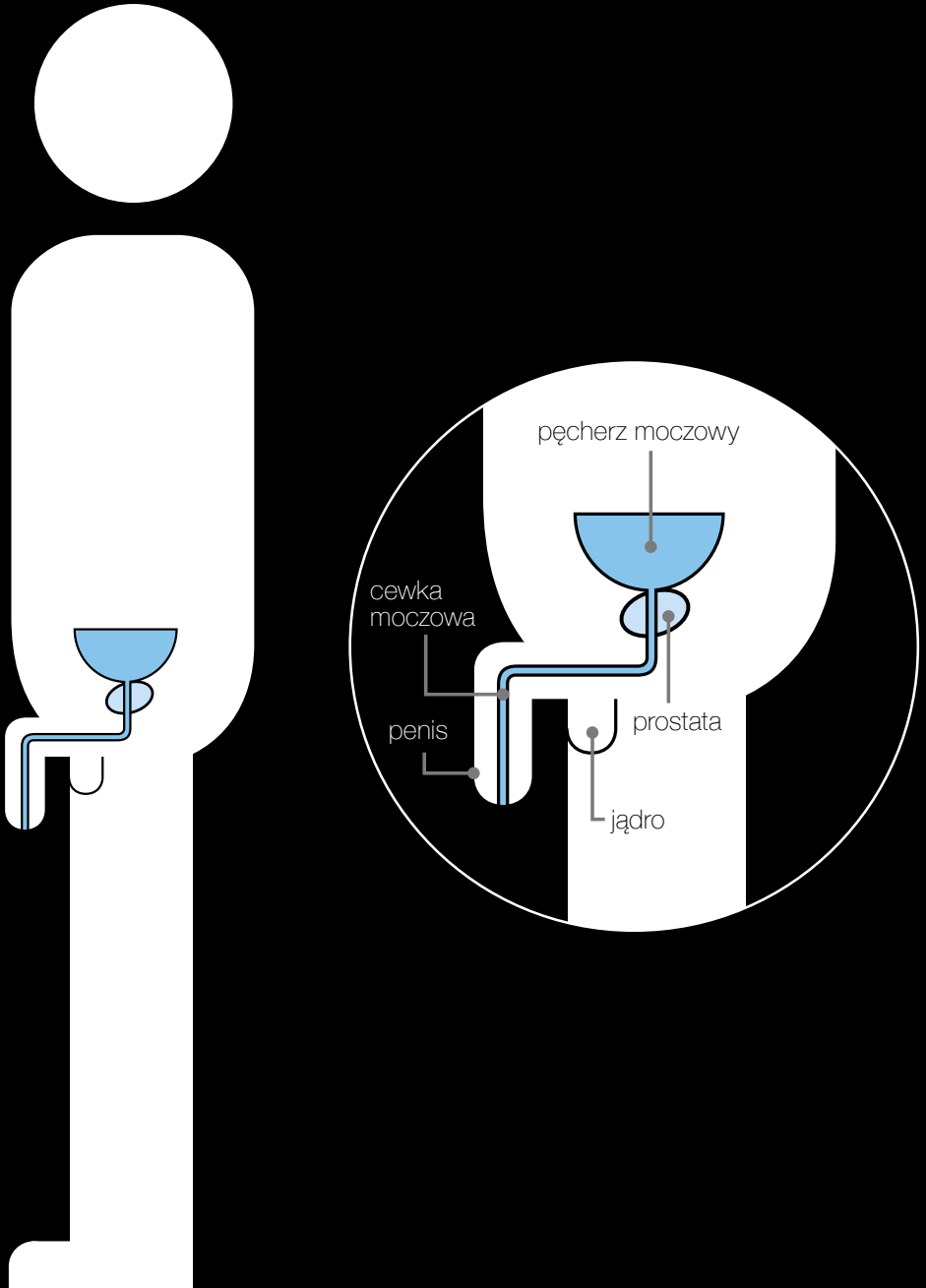
Prostata, czyli gruczoł krokowy, występuje tylko u mężczyzn. Zazwyczaj ma rozmiar i kształt orzecha włoskiego, ale z wiekiem się powiększa.

Prostata znajduje się wewnątrz ciała, pod pęcherzem moczowym, i otacza cewkę moczową, przez którą oddajesz moc. Prostata pomaga w produkcji nasienia, czyli płynu, w którym znajdują się plemniki.

## Jakie problemy mogą wiązać się z prostatą?

Do najczęściej spotykanych problemów z prostatą należą:

- powiększona prostata,
- zapalenie prostaty,
- rak prostaty.



## Na jakie zmiany należy zwracać uwagę?

Wszelkie zmiany podczas oddawania moczu lub wymienione poniżej dolegliwości mogą być oznaką problemów z prostatą.

- Pomocne może być zaznaczenie wszystkich występujących u Ciebie problemów i zabranie tej broszury do lekarza lub pielęgniarki.

Należy zwrócić uwagę na następujące zmiany:

- potrzeba częstszego oddawania moczu niż zwykle, szczególnie w nocy,
- trudności z rozpoczęciem oddawania moczu,
- trudności w oddawaniu moczu lub długo trwające oddawanie moczu,
- słaby strumień moczu,
- uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza,
- nagła potrzeba oddania moczu – czasem niekontrolowany wyciek moczu przed dotarciem do toalety,
- popuszczanie moczu po zakończeniu oddawania go.

Rzadszymi zmianami są:

- ból podczas oddawania moczu,
- ból podczas wytrysku (ejakulacji),
- krew w moczu lub nasieniu,
- problemy z erekcją (wzwodem) lub jej utrzymaniem.

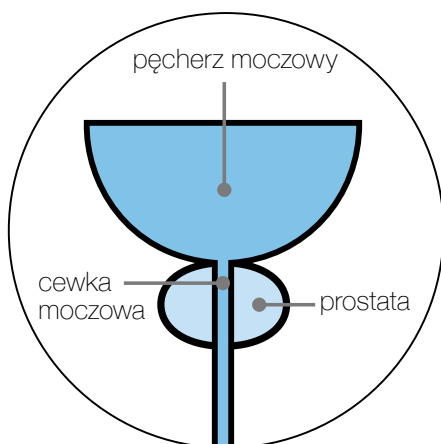
Problemy układu moczowego występują powszechnie wśród mężczyzn w podeszłym wieku, ale nie zawsze są oznaką schorzeń prostaty. Ich przyczyną mogą być także infekcje, inne schorzenia, takie jak cukrzyca, albo niektóre leki.

Jeżeli zauważysz jakiegokolwiek zmiany opisane w tej ulotce, zwróć się do swojego lekarza lub pielęgniarki. Możesz także skontaktować się z naszymi pielęgniarkami specjalistycznymi dostępnymi pod numerem 0800 074 8383 poprosić o rozmowę z tłumaczem. Zwykle istnieją sposoby, by wyleczyć problemy z układem moczowym albo zmniejszyć dolegliwości.

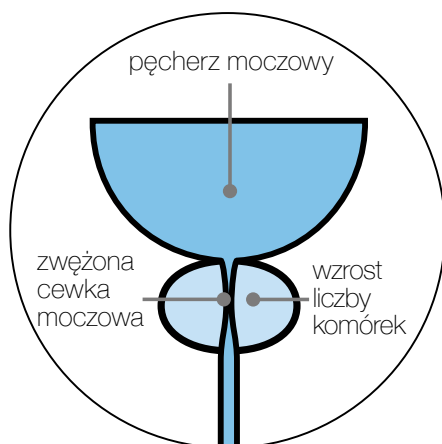
## Co to jest przerost prostaty?

Z wiekiem prostata powiększa swój rozmiar. Stan ten nazywamy przerostem prostaty. Występuje on często u mężczyzn po pięćdziesiątce. Czasem lekarze nazywają go łagodnym rozrostem prostaty (benign prostatic enlargement, BPE) lub łagodnym przerostem prostaty (benign prostatic hyperplasia, BPH). Przerost prostaty to nie nowotwór i nie podnosi ryzyka zachorowania na raka prostaty.

### Normalna prostata



### Powiększona prostata



Powiększająca się prostata może uciskać cewkę moczową i spowalniać lub zatrzymywać przepływ moczu. Może to powodować następujące dolegliwości:

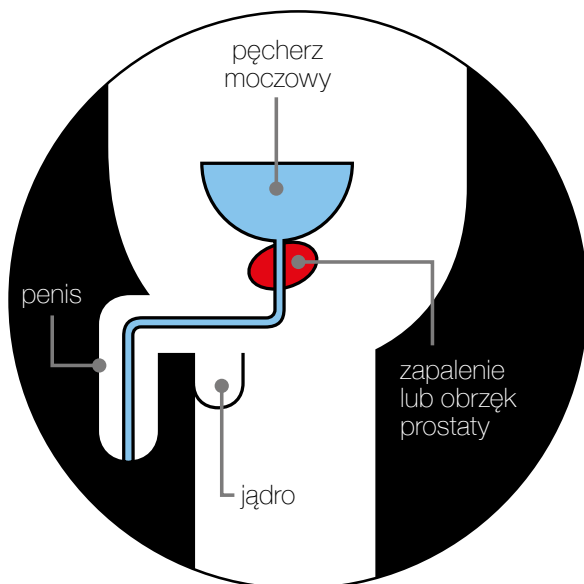
- słaby strumień moczu,
- uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza,
- trudności z rozpoczęciem oddawania moczu,
- popuszczanie moczu po zakończeniu oddawania go,
- potrzeba częstszego oddawania moczu niż zwykle, szczególnie w nocy,
- nagła potrzeba oddania moczu – czasem niekontrolowany wyciek moczu przed dotarciem do toalety.

Wyżej wymienione objawy mogą (ale nie muszą) pojawić się u Ciebie. U niektórych mężczyzn z powiększoną prostatą nie występują żadne objawy. Przyczyny wymienionych dolegliwości mogą też być różne, np. zimna pogoda, niepokój, inne schorzenia, Twój styl życia i niektóre leki.

Istnieją sposoby leczenia objawów powiększonej prostaty, takie jak zmiana rodzaju spożywanego napoju, zastosowanie leków lub zabieg chirurgiczny.

## Co to jest zapalenie prostaty?

Zapalenie prostaty to infekcja lub stan zapalny (obrzęk) prostaty. Zapalenie to nie nowotwór i nie podnosi ryzyka zachorowania na raka prostaty. Pojawia się u mężczyzn w każdym wieku, ale najczęściej między 36. a 50. rokiem życia.



Objawy zapalenia prostaty bywają różne i mogą obejmować:

- ból jąder, ból między jądrami a odbytem lub ból na czubku penisa,
- ból w dolnej części brzucha, pachwinie lub w dole pleców,
- trudności z oddawaniem moczu i uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza,
- wzmożona potrzeba oddawania moczu, szczególnie w nocy,
- ból lub kłucie podczas oddawania moczu lub po oddaniu moczu,
- uczucie siedzenia na czymś w kształcie piłeczki golfowej,
- brak ochoty na seks (niskie libido),
- problemy z erekcją (wzwodem) lub jej utrzymaniem, ból lub pieczenie podczas wytrysku (ejakulacji) i po jego zakończeniu, a także przedwczesny wytrysk – choć objawy te są rzadsze.

Ciężkie zapalenie prostaty może wywoływać wysoką gorączkę i poty – konieczne może być udanie się do szpitala.

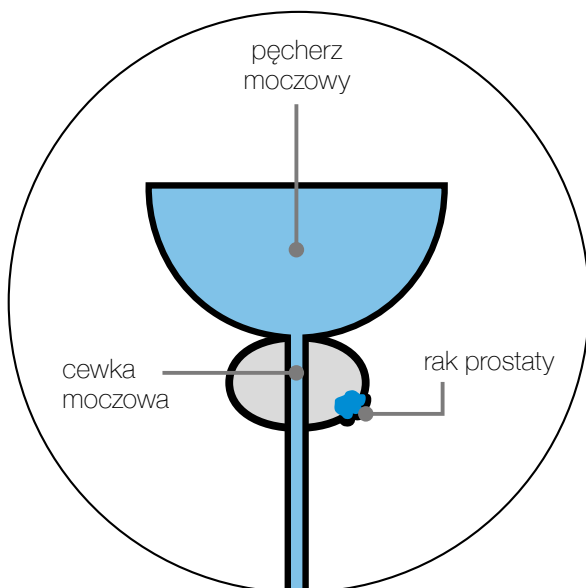
Istnieją sposoby kontrolowania i leczenia zapalenia prostaty. Należą do nich: odpoczynek, spożywanie dużych ilości wody i przyjmowanie leków.

## Co to jest rak prostaty?

Do raka prostaty dochodzi wtedy, gdy w gruczole tym zaczyna rosnąć guz.

Zwykle rak prostaty rozwija się powoli i może nie dawać żadnych objawów. Niektóre typy raka prostaty rosną szybciej. Mogą one powodować problemy i wymagają leczenia, by zapobiec przerzutom.

Raka prostaty można leczyć na kilka sposobów. Niektóre metody mają na celu pozbycie się guza. Jeżeli jego usunięcie nie jest możliwe, wówczas stosuje się metody leczenia, które pozwalają ograniczyć jego rozwój.





## Czy rak prostaty daje jakieś objawy?

**Większość mężczyzn we wczesnym stadium raka prostaty nie ma żadnych objawów.**

U niektórych mężczyzn mogą występować trudności z oddawaniem moczu. Jeżeli zauważysz zmiany w sposobie oddawania moczu (patrz str. 4), jest to jednak raczej objaw powiększonej prostaty lub innego schorzenia. Mimo to dobrze jest porozmawiać z lekarzem.

Rak prostaty z przerzutami do innych części ciała (zaawansowany rak prostaty) może powodować:

- ból pleców, bioder lub miednicy,
- problemy z erekcją (wzwodem) lub jej utrzymaniem,
- obecność krwi w moczu lub nasieniu,
- utratę wagi bez wyraźnej przyczyny.

Przyczyny tych objawów zwykle są inne niż rak prostaty. Mimo to dobrze jest jednak porozmawiać z lekarzem, który sprawdzi ich źródło i zapewni ci odpowiednie leczenie.

## Czy zagraża mi rak prostaty?

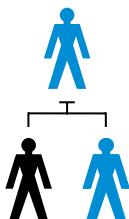
W Wielkiej Brytanii rak prostaty występuje u 1 na 8 mężczyzn.



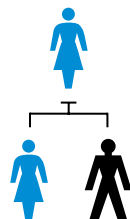
Musisz się liczyć z wyższym ryzykiem zachorowania na raka prostaty, jeżeli:

### 50+

**Masz 50 lub więcej lat** – ryzyko wzrasta wraz z wiekiem.



**Twój ojciec lub brat cierpiał na raka prostaty** – ryzyko zachorowania na raka prostaty jest dwa i pół razy wyższe, jeśli na tę samą chorobę cierpiał twój ojciec lub brat.



**Twoja matka lub siostra cierpiała na raka piersi.**

### Czy da się zapobiec rakowi prostaty?

Nikt nie wie, jak zapobiec rakowi prostaty, ale istotne może być utrzymanie zdrowej wagi. Nadwaga lub otyłość może zwiększyć ryzyko wystąpienia raka, który może dawać przerzuty do innych narządów.

## Co powinienem dalej zrobić?

Jeżeli zauważysz u siebie jakiegokolwiek zmiany opisane w tej broszurze albo obawiasz się, że jesteś zagrożony rakiem prostaty, zwróć się do swojego lekarza. Możesz także skontaktować się z naszymi pielęgniarkami specjalistycznymi pod numerem 0800 074 8383 i poprosić o rozmowę z tłumaczem..

Przyczyną problemów z oddawaniem moczu jest zwykle coś innego niż rak prostaty, a objawy te można leczyć na wiele sposobów. Ważne jest jednak, aby porozmawiać o swoich objawach z lekarzem.



## Poszedłem do lekarza po tym, jak obejrzałem program w telewizji o raku prostaty i uznałem, że mogę należeć do grupy ryzyka.

Osobiste doświadczenie

## A jeżeli nie mam lekarza?

Możesz zapytać krewnych lub znajomych mieszkających w okolicy o to, do jakiego lekarza chodzą. Możesz również znaleźć lekarza w swojej okolicy, korzystając z jednej z poniższych stron:

- **[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)** w Anglii,
- **[www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot)** w Szkocji,
- **[www.nhsdirect.wales.nhs.uk/language](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/language)** w Walii,
- **[www.hscni.net](http://www.hscni.net)** w Irlandii Północnej.

## Obawiasz się wizyty u lekarza?

Niektórzy mężczyźni obawiają się albo wstydzą iść na badania. Nie pozwól jednak, by obawy powstrzymały cię przed wizytą u lekarza.

Pamiętaj, że badania pozwolą lekarzowi stwierdzić, czy twój problem wymaga leczenia. Umawiając się na wizytę, możesz poprosić o zapisanie cię do lekarza mężczyzny.

## Jakie badania przeprowadzi lekarz?

Lekarz zapyta cię o objawy i może zlecić kilka badań, które pozwolą stwierdzić, czy masz problem z prostatą.

### Badanie moczu

Lekarz może poprosić cię o oddanie próbki moczu do badania pod kątem infekcji, która może być przyczyną twoich problemów.

### Badania krwi

Lekarz może zlecić badanie krwi w celu ustalenia poziomu antygenu gruczołu krokowego (ang. prostate specific antigen, PSA) w twojej krwi. PSA powstaje w prostatie. Jeżeli masz wysoki poziom PSA, możesz mieć problem z prostatą.

Mężczyźni po pięćdziesiątce, którzy omówili z lekarzem lub pielęgniarką wady i zalety badania, są uprawnieni do skorzystania z badania krwi pozwalającego ustalić stężenie PSA.

## Badanie fizykalne

Lekarz może chcieć zbadać twoją prostatę przez odbyt. Badanie to nazywane jest badaniem proktologicznym lub badaniem per rectum (digital rectal examination, DRE). Dla niektórych mężczyzn jest ono krępujące, ale nie powinno być bolesne. Lekarz może także zbadać twój brzuch i penisa.

### Osobista historia

#### **Ally miał 59 lat, gdy zdiagnozowano u niego raka prostaty:**

„Zapisując się na badanie DRE, myślałem: jakoś dam radę wytrzymać te kilka nieprzyjemnych chwil. Powtarzam to zawsze swoim kolegom – tak, badanie nie jest przyjemne, ale jeśli ma uratować twoje życie, to naprawdę wytrzymasz te parę sekund. Nie umieraj tylko dlatego, że się wstydzisz”.

## Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

Nasze pielęgniarki specjalistyczne mogą udzielić porady telefonicznie w twoim języku za pośrednictwem tłumacza. Wystarczy zadzwonić pod numer 0800 074 8383 i powiedzieć po angielsku, w jakim języku chcesz rozmawiać.

Możesz także poprosić członka rodziny lub znajomego, aby zadzwonił do nas i rozpoczął rozmowę w twoim imieniu. Połączenie z tłumaczem zajmuje zaledwie kilka minut.

Możesz zadać wszelkie nurtujące cię pytania albo po prostu porozmawiać – nasze pielęgniarki specjalistyczne są gotowe ci pomóc. Możemy również porozmawiać z twoją partnerką/partnerem, członkami rodziny i znajomymi.

Linki do dodatkowych informacji dotyczących problemów z prostatą, metod leczenia oraz życia z rakiem prostaty dostępnych w języku polskim można znaleźć na naszej stronie internetowej pod adresem:

**[prostatecanceruk.org/other-languages](http://prostatecanceruk.org/other-languages)**

## O nas

Działania Prostate Cancer UK mają jeden prosty cel: zapobiegać zgonom mężczyzn z powodu raka prostaty poprzez dążenie do zapewnienia lepszej profilaktyki, diagnostyki, leczenia i wsparcia.

W Prostate Cancer UK dokładamy wszelkich starań, aby zapewnić aktualne, bezstronne i dokładne informacje na temat chorób prostaty. Mamy nadzieję, że będą one stanowiły uzupełnienie informacji otrzymanych od lekarza i pomogą ci w podejmowaniu decyzji. Nasze usługi nie zastępują porady lekarskiej.





**Porozmawiaj z naszymi  
pielęgniarkami specjalistycznymi**

**0800 074 8383\***

**prostatecanceruk.org**



 Polub nas na Facebooku: **Prostate Cancer UK**

 Śledź nas na Twitterze: **@ProstateUK**

© Prostate Cancer UK maj 2018 r.

Następna aktualizacja maj 2021 r.

**Zadzwoń do naszych pielęgniarek specjalistycznych od poniedziałku  
do piątku w godzinach 9.00–18.00, środy 10.00–20.00.**

\* Rozmowy są nagrywane wyłącznie w celach szkoleniowych.  
Prostate Cancer UK zapewnia poufność rozmów telefonicznych.

Prostate Cancer UK jest organizacją dobroczynną zarejestrowaną w Anglii i Walii  
(1005541) oraz w Szkocji (SC039332). Numer rejestracyjny podmiotu: 02653887.

