



Pasaulio sveikatos organizacijos (Lietuva jos nare tapo 1991 m.) iniciatyva rugsėjo 15-oji paskelbta Pasauline kovos su prostatos vėžiu diena. Šios dienos paminėjimu siekiama atkreipti dėmesį į padažnėjusius vyrų prostatos ligų atvejus – šia liga serga kone kas trečias vyresnis nei 50 metų vyras. Tačiau reikia atkreipti dėmesį, kad ūminiu prostatos uždegimu dažniau serga jaunesni vyrai. Europos šalyse šią dieną rengiami informaciniai renginiai.

Prostatos vėžys yra vienas dažniausių vyrų navikinių susirgimų Lietuvoje. Prostatos vėžys gali ilgus metus vystytis prostatoje nesukeldamas jokių simptomų, todėl efektyviausia profilaktika – reguliarus tikrinimasis. Didžioji šių navikų dalis auga labai lėtai, tad jaunesniems vyrams nesukelia jokių problemų. Tik nedidelei vyrų daliai prostatos vėžys vystosi sparčiai, kai kuriais atvejais išplisdamas į kitus organus.

Prostatos vėžio rizikos veiksniai: Kas konkrečiai sukelia prostatos vėžį – iki šiol nėra gerai žinoma, tačiau nustatyti kai kurie bendrieji rizikos veiksniai, kurie gali didinti tikimybę susirgti šia liga:

- **Amžius.** Didesnė rizika susirgti prostatos vėžiu vyresniems nei 50 metų asmenims. Apie 80 proc. prostatos vėžio atvejų nustatomi vyresniems nei 65 metų vyrams;
- **Rasė.** Juodaodžiai vyrai prostatos vėžiu serga dažniau nei baltaodžiai. Europoje prostatos vėžys dažniau diagnozuojamas šiaurinių regionų vyrams;
- **Šeiminiškas polinkis.** Manoma, kad prostatos vėžį gali sukelti vienas ar keli pakitę arba pažeisti ląstelės genai. Maždaug 75 proc. prostatos vėžio atvejų yra sporadiniai. Tai reiškia, kad genetiniai pakitimai įvyksta atsitiktinai, žmogui jau gimus. Apie 20 proc. prostatos vėžio atvejų yra šeiminiai, t. y. vėžys išsivysto dėl šeimos vyraujančių genų pokyčių ir jų sąveikos su aplinkos veiksniais. Apie 5 proc. prostatos vėžio atvejų yra paveldimi. Paveldimas prostatos vėžys išsivysto dėl genetinių pakitimų. Pakitę genai perduodami palikuonims. Jeigu pirmos eilės giminaičiui (tėvui, broliui ar vaikui) buvo diagnozuotas prostatos vėžys, kitiems šios šeimos vyrams rizika susirgti prostatos vėžiu padidėja 2-3 kartus;
- **Paveldimas krūtų ir kiaušidžių vėžio sindromas.** Jį sukelia *BRCA1* ir (ar) *BRCA2* genų mutacijos. Nors šis sindromas paprastai siejamas su didesne krūtų ir kiaušidžių vėžio rizika moterims, vyrams minėtų genų mutacijos taip pat gali padidinti riziką susirgti prostatos ir krūtų vėžiu. Rizika gali padidėti ir dėl *HPC1*, *HPC2*, *HPCX* genų mutacijos, tačiau nenustatyta, kad bent vienas iš jų sukeltų prostatos vėžį arba būtų specifinis prostatos vėžio žymuo;
- **Mityba.** Nors nėra įrodymų, kad netinkama mityba ar tam tikri produktai gali tiesiogiai sukelti prostatos vėžį arba apsaugoti nuo šios ligos, tačiau daugelis mokslininkų įžvelgia sąsajas tarp mitybos

įpročių ir sergamumo onkologinėmis ligomis. Riebus maistas, ypač gyvuliniai riebalai laikomi vienu iš prostatos vėžio rizikos veiksnių.

Galimi prasidėjusios ligos simptomai: pasunkėjęs, skausmingas, dažnas šlapinimasis (ypač naktimis); nuolatinis noras šlapintis; nemalonūs jutimai dubens srityje; svorio kritimas; kraujas šlapime ar spermoje; potencijos sumažėjimas; besikartojantis skausmas juosmens srityje. Pajutus bent vieną šių simptomų būtina kreiptis į gydytoją.

Prevencinė patikros programa dėl prostatos vėžio. Nuo 2006 metų Lietuvoje vykdoma priešinės liaukos (prostatos) vėžio ankstyvosios diagnostikos programa. Pagrindinis programos tikslas – pagerinti ankstyvųjų priešinės liaukos vėžio stadijų diagnostiką, taikyti radikalius priešinės liaukos vėžio gydymo metodus, siekiant pailginti sergančiųjų išgyvenamumo trukmę bei sumažinti pacientų neįgalumą ir mirtingumą nuo šios ligos.

Ši programa skirta vyrams nuo 50 iki 69 metų amžiaus (imtinai) ir vyrams nuo 45 metų, kurių tėvai ar broliai sirgo prostatos vėžiu. Programa yra tęstinė ir apmokama iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšų. Informavimo apie priešinės liaukos vėžio ankstyvąją diagnostiką ir PSA (prostatos specifinio antigeno) nustatymo paslauga apmokama šios programos nustatyta tvarka. Ši paslauga teikiama ne dažniau kaip vieną kartą per dvejus metus, nemokamai, minėto amžiaus vyrams. Kito apsilankymo datą paskiria gydytojas, atsižvelgdamas į tyrimo rezultatus.

Dėl dalyvavimo programoje reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją. Profilaktinių patikrinimų metu atliekami prostatos specifinio antigeno koncentracijos kraujyje tyrimai, kurio metu nustatomi ankstyvosios stadijos prostatos vėžio atvejai. Aptikus tam tikrų pakitimų, pacientą konsultuoja urologas, atliekami kiti reikalingi tyrimai.

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai rekomenduoja vyrams, įveikusiems prostatos vėžį, laikytis sveikos gyvensenos nuostatų: nepriaugti svorio, nerūkyti, sveikai maitintis. Reikėtų atsakyti riebaus maisto ir vietoje gyvulinės kilmės riebalų verčiau rinktis augalinius, daugiau valgyti šviežių daržovių, vaisių ir ankštinių augalų. Sveikai maitintis reikėtų įprasti nuo jaunų dienų, tačiau ir vėlesniais metais keisti mitybos įpročius – tik į naudą. Saikingai sportuoti - atlikti kiekvieno asmens poreikius ir galimybes atitinkančius fizinius pratimus. Saikingas fizinis krūvis turėtų padėti atstatyti išvermę ir energiją.

Pasibaigus gydymui vyrų sveikata rūpintis gydytojas urologas. Pirmuosius dvejus metus po gydymo reguliariai tikrintis būtina kas 3 mėnesius. Vėlesniais metais, jeigu ligos požymių nenustatoma ir žmogus jaučiasi gerai, užtenka tikrintis 2 kartus per metus. Dar vėliau užtenka ir 1 kasmetinės patikros.

