

Profilaktyka i promocja zdrowia. Zdrowa niedziela (46)

Przed dwoma tygodniami w niedzielnym cyklu prozdrowotnym poruszyliśmy temat najczęściej występujących chorób nowotworowych u kobiet. Dzisiejszy temat cyklu dotyczy mężczyzn.

Z ostatniego raportu opublikowanego przez Krajowy Rejestr Nowotworów i Narodowy Instytut Onkologii wynika, że w 2020 roku w Polsce na nowotwory złośliwe zachorowało ponad 72 tysiące mężczyzn. Chociaż poziom świadomości z roku na rok rośnie, to wciąż niewielu mężczyzn pamięta, że należy się badać, a zaniedbania i niezdrowy styl życia mogą w dłuższej perspektywie prowadzić do poważnych konsekwencji. W jaki sposób mężczyźni w Polsce mogą stawić czoła temu najpoważniejszemu wyzwaniu zdrowotnemu XXI wieku, jakim są nowotwory?

Dopóki żyjemy w zdrowy, przemyślany sposób i znamy swój organizm, wykonując regularne badania, przewaga jest po naszej stronie. Dotyczy to zwłaszcza nowotworów najczęściej występujących wśród polskich mężczyzn. Ich częstotliwość nie jest spowodowana nieprzewidywalnością samej choroby – tylko skalą naszych zaniedbań. Pomimo tego, że statystyczna zachorowalność ostatnio z roku na rok malała – na co wpływ mogły mieć ograniczenia diagnostyki związane z epidemią COVID-19 – to Polska wciąż ma jeden z najwyższych wskaźników umieralności pośród krajów OECD (Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju). Dlatego tak ważne są wszelkie wysiłki, aby podnieść poziom świadomości zdrowotnej wśród mężczyzn w Polsce i zmotywować ich do działania!

Mniej nowotworów płuca – dobry sygnał

Na nowotwory złośliwe umiera więcej mężczyzn niż kobiet – widać to wyraźnie na przykładzie grup wiekowych 45-64 lata, jak również pośród pacjentów powyżej 65 roku życia. Jak wynika z raportu „Nowotwory Złośliwe w Polsce w 2020” (opublikowanego w 2022 roku) ta tendencja z roku na rok utrzymuje się. Jednak w ciągu ostatnich 15 lat obserwuje się istotną zmianę – spadek zachorowalności i umieralności na nowotwory płuc w populacji mężczyzn. Ma to związek ze zmianami w sposobie życia i ograniczeniu przez mężczyzn palenia tytoniu.

To przykład na to, że zmiana nawyków ma decydujące znaczenie i w dłuższej perspektywie przynosi efekty!

Niestety, równocześnie wzrasta liczba przypadków nowotworu gruczołu krokowego, który charakteryzuje się dużą śmiertelnością. Co więcej, odnotowuje się wzrost zachorowalności na raka okrężnicy w populacji mężczyzn. Tym nowotworom również można zapobiegać, trzeba jednak wiedzieć, jak to robić.

Jakie nowotwory pojawiają się najczęściej i przed czym należy się szczególnie chronić?

3 najczęstsze nowotwory wśród polskich mężczyzn

1. Zachorowalność na raka prostaty niestety wzrasta, nowotwór gruczołu krokowego był odpowiedzialny za 19,6% wszystkich zachorowań w 2020 roku. Z uwagi na fakt, że jednym z najważniejszych czynników ryzyka jest wiek mężczyzny, można się spodziewać, że w przeciągu kilku lat ten trend się będzie utrzymywać ze względu na starzenie się społeczeństwa. Co ciekawe, podczas gdy w Unii Europejskiej od 2015 roku obserwuje się spadek liczby zgonów z powodu tego nowotworu, w Polsce panuje odwrotny trend. Przyczyną bez wątpienia jest późna diagnostyka – spowodowana niskim poziomem świadomości zdrowotnej i niechęcią mężczyzn do badania się. Tymczasem, wykrycie raka prostaty we wczesnym stadium daje nawet 90% szans na wyleczenie! Podstawowy czynnik ryzyka to wiek – nowotwór dotyczy głównie mężczyzn w przedziale wiekowym 65-80 lat, chociaż może rozwinąć się wcześniej, nawet poniżej 40. roku życia w przypadku osób obciążonych mutacją genów BRCA1 albo BRCA2. Wówczas przebieg choroby jest też bardziej agresywny. O wystąpieniu choroby decydują głównie czynniki genetyczne i związane z wiekiem, ale nie bez znaczenia pozostaje styl życia – palenie papierosów czy stres zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia tego nowotworu.

Profilaktyka nowotworu gruczołu krokowego: Przede wszystkim – nie bój się chodzić do lekarza! Większość przypadków wykrytych we wczesnym stadium można wyleczyć. Jeżeli nie zaobserwowano przypadków raka prostaty w rodzinie, warto rozpocząć regularne badania po 50. roku życia. Pierwsze z nich to wykonane przez lekarza badanie per rectum (fizyczne badanie odbytnicy), które pozwala w najprostszy sposób wykryć zmiany w obrębie gruczołu prostaty czy wyczuć guz odbytnicy. Kolejną możliwością jest, wykonywane przy pobraniu i badaniu krwi, oznaczenie poziomu markera charakterystycznego dla prostaty, czyli PSA (ang. Prostate Specific Antygen) – komórki nowotworu gruczołu krokowego uwalniają większe ilości białka do krwiobiegu niż prawidłowe komórki. Ostatecznego rozpoznania dokonuje się poprzez badanie USG przezodbytnicze lub rezonans magnetyczny. W profilaktyce raka prostaty istotny jest również styl życia. Z badań wynika, że mężczyźni, u których wykryto raka prostaty, a którzy palą są bardziej narażeni na szybkie rozwinięcie choroby niż niepalący. Dodatkowo ważne jest, aby unikać siedzącego trybu życia i podejmować regularną aktywność fizyczną. Nie należy również zaniedbywać prawidłowej diety – warto ograniczyć na przykład tłuszcze pochodzenia zwierzęcego i jeść więcej świeżych warzyw oraz produktów bogatych w błonnik.

2. Nowotwór płuca (odpowiedzialny za 15,9% wszystkich zachorowań w 2020) – pomimo spadku liczby zachorowań wśród mężczyzn w przeciągu ostatnich 15 lat, wciąż pozostaje najgroźniejszym nowotworem. Największym czynnikiem ryzyka jest niewątpliwie palenie tytoniu. W Polsce wciąż jeszcze pali więcej mężczyzn niż kobiet. W ostatnich latach osoby palące otrzymały jeszcze alternatywę dla tradycyjnych wyrobów tytoniowych w postaci e-papierosów, których wpływ na nasze zdrowie, jak pokazuje coraz więcej analiz, okazuje się równie niekorzystny.

Dodatkowe czynniki ryzyka to: przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP – przewlekła obturacyjna choroba płuc – charakteryzuje się przewlekłym kaszlem i dusznością podczas wysiłku i wiąże się zmniejszeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe), zanieczyszczone powietrze czy ekspozycja na azbest i radon.

Profilaktyka nowotworu płuca: W Polsce palenie tytoniu odpowiada za ponad 80% zachorowań na raka płuca wśród mężczyzn. Wypalenie nawet czterech papierosów dziennie aż trzykrotnie podnosi ryzyko zgonu z powodu raka płuca i zawału serca. Dlatego kluczowe w profilaktyce jest przede wszystkim rzucenie palenia. Z każdym rokiem, gdy nie palimy, zagrożenie nowotworem maleje. Nie bez znaczenia pozostaje wczesna diagnoza, ze względu na fakt, że rak płuca jest jednym z najgorzej rokujących. Według danych Ministerstwa Zdrowia, chorzy na ten nowotwór rozpoczynają przeważnie leczenie w momencie, gdy szanse wyzdrowienia są mniejsze. Dlatego nigdy nie bagatelizuj takich objawów jak kaszel czy duszności!

[Sprawdź, czy kwalifikujesz się do badań wykrywania raka płuca.](#)

3. Nowotwór jelita grubego (odpowiedzialny za 6,9% wszystkich zachorowań w 2020 roku) – niezwykle podstępny nowotwór, który może się rozwijać nawet kilka lat bez wyraźnych symptomów. Przez to często diagnozowany jest zbyt późno. W 2020 zachorowało na raka jelita 4978 mężczyzn, a zmarło 4415. W znacznej mierze jego rozwój spowodowany jest niewłaściwym stylem życia – nadwagą, otyłością, brakiem aktywności fizycznej i złą dietą. W zaledwie kilku czy kilkunastu procentach w jego rozwoju główną rolę odgrywa podłoże genetyczne. Wśród czynników ryzyka duże znaczenie ma wiek – znaczna część przypadków występuje po 50 roku życia.

Profilaktyka: Żeby chronić się przed rakiem jelita grubego należy ograniczyć czynniki ryzyka i zmienić styl życia. Można zacząć od diety, ograniczając tłuszcze zwierzęce, dania wysoko przetworzone, konserwanty i sztuczne dodatki, równocześnie wprowadzając do jadłospisu produkty świeże i bogate w błonnik. Ponadto warto również porzucić używki, takie jak alkohol i wyroby tytoniowe. Duże znaczenie ma także regularna aktywność fizyczna. Najprostszym badaniem, które możemy wykonać w ramach wczesnej diagnostyki to badanie krwi utajonej w kale. Może ono wykryć obecność nowotworu jeszcze przed pojawieniem się objawów. Wykrywanie i usuwanie polipów jelita grubego, które przyczyniają się do rozwoju nowotworu, umożliwia z kolei kolonoskopia. Polega ona na wprowadzeniu do organizmu i oglądaniu błony śluzowej jelita grubego przy pomocy giętkiego wziernika, w celu wykrycia zmian o charakterze nowotworowym. W ramach konieczności, przy pomocy specjalnych mikronarzędzi jednocześnie z badaniem można usunąć istniejące polipy. Badanie to jest dostępne w programie bezpłatnych badań przesiewowych – dla osób z obciążeniem genetycznym od 40 do 49 roku życia i dla wszystkich w przedziale wiekowym 50-65 lat.

[Sprawdź, gdzie możesz wykonać kolonoskopię w ramach bezpłatnych badań przesiewowych.](#)

Częstym i groźnym nowotworem w populacji mężczyzn jest rak pęcherza moczowego, który odpowiada za 6,6%

wszystkich zachorowań w Polsce. Występuje czterokrotnie częściej wśród mężczyzn niż kobiet, a do najczęstszych czynników ryzyka należą: wiek (powyżej 50. roku życia), palenie papierosów, które odpowiada za niemal połowę wszystkich przypadków; przewlekłe stany zapalne pęcherza moczowego czy ekspozycja na związki chemiczne – zwłaszcza w przemyśle farbiarskim, gumowym, tekstylnym, hutniczym oraz gazowniczym. Profilaktyka tego typu nowotworu polega przede wszystkim na rzuceniu palenia, a także ograniczeniu ekspozycji na czynniki chemiczne.

Sam decyduj o swojej przyszłości!

Nowotworom, które spotykają mężczyzn na całym świecie przynajmniej w 1/3 przypadków można zapobiec, zmieniając styl życia, nawyki i częściej się badając. Do tego potrzebne jest podniesienie świadomości wagi profilaktyki wśród mężczyzn, która wciąż jest na dramatycznie niskim poziomie. Dla przykładu – według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2022 roku zaledwie 4,9% mężczyzn poddało się prostym badaniom poziomu PSA, podczas gdy nowotwór prostaty jest drugim, najgroźniejszym nowotworem w populacji mężczyzn!

Nowotworom można i należy zapobiegać. Zaczynij od niewielkich kroków – regularna aktywność fizyczna, bardziej zróżnicowane posiłki, regularne wizyty u lekarza – te proste czynności stanowią ogromną różnicę i mogą zapewnić Ci długie życie.

[Nowotwory to również duży problem dla kobiet w Polsce. Sprawdź, jak można zapobiegać tym najczęściej występującym: „C.O.Ś. o profilaktyce kobiet. Najczęstsze typy nowotworów i jak im zapobiegać”.](#)

Inf. <https://planujedlugiezycie.pl/>