

## Rakovina prostaty

### Kto je rizikový?

Väčšina prípadov rakoviny prostaty sa vyskytuje u mužov vo veku nad 50 rokov. Vyššie riziko sa týka mužov, kde sa toto ochorenie vyskytlo v rámci blízkej rodiny a u mužov, ktorých strava obsahuje veľké množstvo živočíšnych tukov.

### Najlepšia ochrana: včasné zistenie

Rakovina prostaty sa dá vo včasnom štádiu zistiť prostredníctvom špeciálneho vyšetrenia krvi (tzv. test PSA) a vyšetrením na urológii prstom cez konečník. Prvé vyšetrenie PSA sa odporúča urobiť po 40-tom roku života.

## Rakovina hrubého čreva

### Kto je rizikový?

Väčšina prípadov rakoviny hrubého čreva a konečníka (kolorektálny karcinóm) sa vyskytuje u ľudí vo veku nad 50 rokov. Tí, čo majú alebo mali v rodine výskyt tejto choroby alebo tí, ktorým boli zistené polypy alebo chronické zápalové procesy, majú riziko vzniku rakoviny tejto lokalizácie vyššie. Rizikovým faktorom je aj strava obsahujúca veľa tukov, najmä živočíšnych, obezita, fajčenie, malý výdaj energie, málo pohybu.

### Najlepšia ochrana: prevencia a včasné zistenie

Vo veku po 50-ke sa odporúča vyšetrenie na skryté krvácanie – tzv. test na okultné krvácanie – hemokult. Ide o veľmi jednoduché a prístupné vyšetrenie malej vzorky stolice, ktorú si môžete odobrať doma. V prípade pozitívneho testu nasleduje kolonoskopia – vyšetrenie celého úseku hrubého čreva pomocou tenkej sondy.

Chrániť sa treba prevenciou – jesť veľa ovocia a zeleniny, jesť stravu obsahujúcu málo tuku a červeného mäsa, vyhýbať sa obezite, mať veľa pohybu.



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



## Pozor na priamy kop rakoviny!



Páni, všimajte si svoje telo!  
Prevencia a včasné zistenie je najlepšou ochranou pred zhubným ochorením semenníkov, prostaty a hrubého čreva.



## Rakovina semenníkov

### Kto je rizikový?

Výskyt nádorov v semenníkoch v posledných rokoch vzrastá. Vyskytujú sa u mužov v každom veku, najčastejšie medzi 15. až 34. rokom. Hoci možno vyliečiť aj pokročilé nádory semenníkov, najlepšie vyhliadky na vyliečenie majú pacienti v počiatkových štádiách choroby.

### Príznaky:

- Zatvrdlina (hrčka) v semenníku.
- Zväčšenie semenníka (aj nebolestivé).
- Tupé a ťahavé bolesti v podbrušku a v slabinách.
- Zväčšenie prs na jednej alebo na oboch stranách.

### Najlepšia ochrana: včasné zistenie

Semenníky by si mal vyšetrovať každý muž pravidelne každý mesiac, a to od 15. roku života. Najvhodnejší čas na samovyšetrenie mieška je bezprostredne po teplom kúpeli alebo teplej sprche. Každú zatvrdlinu v semenníku, či už bolestivú alebo nie, by mal vyšetriť lekár, najlepšie urológ. Každý nález, samozrejme, nemusí znamenať nádor. Môže ísť o iné ochorenie, napríklad prejavy zápalu nadsemenníka. V každom prípade treba navštíviť lekára.

*My muži sa medzi sebou bavíme viac o nejakom futbalovom zápase alebo výmene letných pneumatík za zimné, ako o rizikách rakovinového ochorenia. Môj kamarát si pred desiatimi rokmi objavil hrčku v semenníkoch. Rakovina. Našťastie ju objavil včas, a preto sa z toho s účinnou pomocou lekárov dostal. Raz som ho bral po chemoterapii z Kramárov domov. Keď vystupoval z auta pri svojom činžiaku, tak mi poďakoval za odvoz a dodal: „Nezabudni si občas prehmatáť svoje vajká“.*

J. Bielik, Bratislava

## Čo vám odporúča Liga proti rakovine?

Všímať si svoje telo

Racionálne sa stravovať

Veľa sa pohybovať, športovať

Nestresovať sa

Nefajčiť

Nepiť alkohol pravidelne a vo väčších množstvách

Informujte sa v Lige proti rakovine na tel. čísle 02/ 52 921 735 alebo prostredníctvom internetu na [www.lpr.sk](http://www.lpr.sk)

### ĎAKUJEME MEDIÁLNYM PARTNEROM:

- adware net, s. r. o. • AMBIENT MEDIA GROUP, s. r. o.
- bigfish media s. r. o. • BigMedia, spol. s. r. o.
- eurobus, a. s. • M.C.I.G. a. s.
- OEZ Slovakia, spol. s. r. o. • POS Media Slovakia, s. r. o.
- Presse & Marketing Slovakia, s. r. o. • Televízia TA3
- Videoboard, s. r. o.

Ďakujeme agentúre VYV za spoluprácu na tejto kampani.