

*DRT (digitalinis rektalinis tyrimas) - gydytojas (urologas) tiria prostatą pirštu, ją apčiuopdamas per tiesiąją žarną. Šį tyrimą net jei nėra jokių ligos simptomų rekomenduojama atlikti kasmet, pradedant nuo 50 metų amžiaus.*

DRT yra efektyvus ir nebrangus būdas prostatos vėžiui aptikti. Kartais vyrai atsisako šio tyrimo, nes varžosi. Iš tikrųjų tai yra greitas, neskausmingas tyrimas, galintis būti lemtingas tolesniam gyvenimui.

Tiems vyrams, kurie turi rizikos veiksnių, reikėtų pasitarti su gydytoju, ar šių tyrimų nevertėtų pradėti anksčiau, nuo 45 metų amžiaus.

### ***Atkreipkite dėmesį į šiuos simptomus***

Šie simptomai ne visuomet reiškia, kad jau sergama prostatos vėžiu, bet jei kuris nors iš jų atsirado, kreiptis į gydytoją būtina:

- ✓ reikia dažniau šlapintis, ypač nakties metu
- ✓ kad ir jaučiant didelį norą, sunku pradėti šlapintis
- ✓ šlapintis skausminga
- ✓ neįmanoma iki galo išsišlapinti: šlapimo srovė per silpna arba trūkinėjanti
- ✓ šlapime matoma kraujo
- ✓ nuolat skauda apatinę nugaros sritį, dubenį ar viršutines šlaunų sritis

### ***Dažniausiai klausiami***

#### **Ar selenas ir vitaminas E mažina prostatos vėžio riziką?**

Parengtiniai tyrimai rodo, kad abu, ir selenas ir vitaminas E, turi stiprų apsauginį poveikį. Papildomai vartoti seleno nebūtina, nes rekomenduojama 55 mikrogramų per dieną seleno kiekį gauname su maistu ir geriamu vandeniu. Be to, per didelis seleno kiekis gali būti toksiškas. Geras seleno šaltinis yra braziliški riešutai, nemalti grūdai, saulėgrąžų sėklos, kviečių gemalai, jūros gėrybės, naminių paukščių bei liesa mėsa. Galima pasitarti su gydytoju dėl vitamino E papildų, nes šio vitamino kiekis, gaunamas vien tik iš maisto produktų, nepakankamas, kad mažintų vėžio riziką. Daug vitamino E yra augaliniame aliejuje, riešutuose, lapinėse daržovėse.

#### **Kuo naudingi pomidorai ?**

Pomidorai mažina prostatos vėžio riziką ir slopina jo augimą, ypač kai vartojami virti. Virtuose pomidoruose yra likopeno, fitocheminės medžiagos, kuri saugo ląsteles nuo pažeidimų. Patariama į daržovių ir vaisių dietą įtraukti ir pomidorų. Geras likopeno šaltinis yra pomidorų padažas, pomidorų sriuba, troškinti pomidorai.

#### **Ar naudingi sojų produktai?**

Tofu (sojų varškė) ir kiti sojų produktai yra nuolatinis maistas Azijoje, kur prostatos vėžys reta liga. Tyrėjai mano, kad izoflavonai – fitocheminė medžiaga, aptinkama sojose – stabdo prostatos vėžio, kai jis jau išsivystęs, plitimą. Genisteinas- svarbiausias sojos izoflavonas, kuris, manoma, turi apsauginį poveikį. Nors tyrimai teikia vilčių, tačiau dar per anksti sojas tvirtai rekomenduoti kaip saugančias nuo prostatos vėžio plitimo. Vis dėlto mokslininkai sergantiems prostatos vėžiu siūlo kasdien vartoti sojos produktus.



#### ***Siekiant išvengti vėžio, rekomenduojama:***

- ✓ rinktis dietą, kurioje būtų daug augalinio maisto produktų
- ✓ valgyti daug daržovių ir vaisių
- ✓ išlaikyti normalų kūno svorį ir būti fiziškai aktyviems
- ✓ saikingai vartoti alkoholį
- ✓ rinktis neriebų ir nesūrų maistą
- ✓ maistą gaminti sveikai (neperkepinti, nevartoti kepimui jau naudotų riebalų ir pan.
- ✓ visada atsiminti: rūkymas labai kenkia sveikatai

# **MAŽINKIME RIZIKĄ SUSIRGTI PROSTATOS VĖŽIU**



## ***Kaip dažnai pasitaiko prostatos vėžys?***

Prostatos vėžys yra dažniausiai pasitaikanti onkologinė liga tarp vyrų. Sergamumas šia liga didėja. 2004 metais Lietuvoje įregistruota daugiau kaip 1900 naujų atvejų, o mirė nuo šios ligos daugiau kaip 500 žmonių. Tarp visų vyrų mirčių nuo onkologinių ligų mirtingumas nuo prostatos vėžio yra antroje vietoje po plaučių vėžio.

## ***Kokio amžiaus vyrams dažniausiai išsivysto prostatos vėžys?***

Liga vystosi lėtai, nebūdinga vyrams iki 50 metų amžiaus, dažnėja didėjant vyrų amžiui.

Tarp perkopusių 50 metų amžiaus ribą vyrų susingusių prostatos vėžiu aptinkama apie 30 procentų. Procentai laipsniškai išauga iki 70, pasiekus 80 metų amžių ir dar vyresniems.

## ***Ar rizika susirgti priklauso nuo rasės ir tautybės***

Prostatos vėžys dažnas Šiaurės Amerikos ir Šiaurės-Vakarų Europos šalyse. Ši liga reta Azijoje, Afrikoje, Pietų Amerikoje. Pasaulyje prostatos vėžys dažniausias tarp afroamerikiečių. Genetikos tyrimai rodo, kad 5-10 procentų prostatos vėžio gali būti siejama su paveldimumu.

## ***Ar svarbi ankstyva ligos diagnostika?***

Taip. Jei prostatos vėžys aptinkamas ankstyvos stadijos, operacija, spindulinė terapija ar kitoks gydymas gali užtikrinti pasveikimą ar ilgą gyvenimo trukmę. 5 metų išgyvenamumas tų pacientų, kuriems liga aptikta dar jai neišplitus, siekia 100 procentų.

Siekiant diagnozuoti prostatos vėžį pirmiausia atliekami šie tyrimai: prostatos specifinio antigeno kiekio nustatymas kraujyje (PSA) ir prostatos apčiuopa pirštu per tiesiąją žarną. Jei šie tyrimai rodo, kad prostata pakitus, atliekami tolesni tyrimai: prostatos tyrimas ultragarsu, prostatos biopsija.

## ***Kas yra prostatos vėžys?***

Prostata (kitai vadinama priešine liauka) yra maždaug kaštono dydžio ir formos vyriška priedinė lytinė liauka. Liauka yra tuoj po šlapimo pūslės ties ta vieta, kur iš pūslės išeina šlapimkanalis, einantis per prostatą iš viršaus žemyn. Prostatos vėžys yra šios liaukos piktybinis navikas. Prostatos vėžys auga lėtai, dažniausiai jis jau būna keleta metų iki atsirandant ligos simptomams. Ligos prognozė susijusi su daugeliu aplinkybių, svarbiausia su ligos stadija, paciento amžiumi, bendra sveikatos būkle.

## ***Apie prostatos vėžio priežastis***

Mityba, gyvenimo būdas ir organizmo vyriškų hormonų apykaita yra svarbiausi veiksniai, turintys įtakos prostatos vėžiui atsirasti. Apie vyriškų hormonų vaidmenį liudija tai, kad sustabdžius, pavyzdžiui, vaistais jų gamybą sėklidėse, galima nuslopinti prostatos vėžio ląstelių augimą. Be to, eunuchai neserga prostatos vėžiu. Prostatos vėžys siejamas su per dideliu gyvulinių riebalų vartojimu, mat dėl to organizme padaugėja vyriškų hormonų.

## ***Kaip galima sumažinti riziką susirgti prostatos vėžiu?***

Rekomenduojama koreguoti mitybą ir gyvenimo būdą – t. y.



tuos prostatos vėžį skatinančius veiksniai, kuriuos nesunkiai gali pakeisti pats žmogus. Sveikatos specialistai pataria vyrams mažiau vartoti riebaus maisto, ypač riebios mėsos ir riebių pieno produktų, o daugiau valgyti įvairių daržovių ir vaisių. Toks mitybos pakeitimas naudingas ne tik prostatos vėžio, bet ir kitų lėtinių ligų, tokių kaip širdies ligos, profilaktikai. Viršsvoris ir fizinio aktyvumo stoka didina prostatos vėžio riziką. Rekomenduojama kasdien valandą skirti aktyviai fizinei veiklai, pvz., fiziniams pratimams, greitam ėjimui ir kt. Tai sumažina prostatos ir kitų lėtinių ligų riziką.

## ***Dieta mažinanti vėžio riziką***

Tyrimai teigia, kad mityba augalinės kilmės ir mažiau riebalų turinčiais maisto produktais apskritai mažina vėžio riziką ir padeda užkirsti kelią prostatos vėžiui. Maistas, kuris gali apsaugoti prostatą, yra vynuogės, žalioji arbata, žemės riešutai, sojų produktai, pomidorai, kopūstinės daržovės, tokios kaip brokoliai ir kopūstai, bei riebios žuvis, tokios kaip lašišos ir upėtakiai. Žinoma, nė vienas iš minėtų produktų negali apsaugoti nuo ligos.



Nors dar negalime rekomenduoti konkrečios dietos, saugančios nuo prostatos vėžio, tačiau sveikatai ypač naudinga, kai dieta, kurioje gausu daržovių

ir vaisių, rupaus malimo grūdų produktų ir pupelių, derinama su sveiku kūno svoriu ir fizine kūno mankšta.

## ***Rizikos veiksniai***

Bet kuris vyras gali susirgti prostatos vėžiu, tačiau didesnė rizika tų, kurie turi rizikos veiksnių.

Rizikos veiksniai:

- ✓ amžius daugiau kaip 50 metų
- ✓ afroamerikietiška kilmė
- ✓ artimi giminaičiai (tėvas, brolis) sirgo prostatos vėžiu
- ✓ dieta skurdi daržovių ir vaisių, joje per didelis riebalų kiekis
- ✓ nutukimas (kūno masės indeksas 30 ar didesnis)

## ***Tyrimo būdai***

*PSA kiekio kraujyje tyrimas. Šį tyrimą net jei nėra jokių ligos simptomų rekomenduojama atlikti kasmet, pradedant nuo 50 metų amžiaus.*

PSA – prostatos specifinis antigenas, medžiaga, kurią gamina prostata. Padidėjęs jos kiekis kraujyje rodo prostatos pakitimus, bet nebūtinai vėžį. Mat PSA kiekis padidėja ir esant prostatos uždegimui ar gerybinei jos hiperplazijai (padidėjimui). Todėl, jei PSA kiekis kraujyje padidėjęs, būtinai bus paskirta atlikti papildomus tyrimus, kurie leis nustatyti tikslią diagnozę.