

# WSTĘP

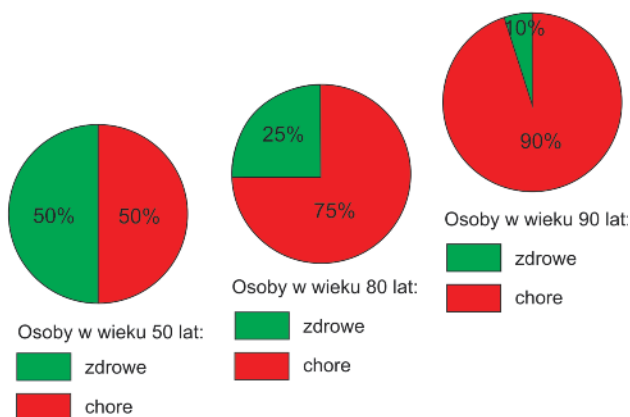
**Przerost gruczołu krokowego (stercza, prostaty)** najczęściej wiąże się z obecnością gruczolaka (łagodnego, niezłośliwego nowotworu prostaty). Powiększenie gruczołu krokowego prowadzi do uciśnięcia odcinka cewki moczowej przebiegającego przez stercz i utrudnienia oddawania moczu, a nawet dochodzi do całkowitego zatrzymania moczu.

Powiększenie prostaty, określane jako **naturalny element procesu starzenia się organizmu**, nie u każdego mężczyzny występuje z takim samym nasileniem. I nie wszyscy, mimo upływu lat, odczuwają z tego powodu dolegliwości.

Na schorzenia gruczołu krokowego mężczyźni w wieku dojrzałym cierpią coraz częściej. Zwiększona liczba zachorowań, którą odnotowują lekarze, jest spowodowana różnymi przyczynami. Wynika zarówno ze starzenia się ludności, jak i wzrostu świadomości zdrowotnej oraz zwiększenia dostępności usług medycznych.

Przerost gruczołu krokowego to choroba, „z którą się umiera, a nie taka, na którą się umiera”. Potwierdzają to medyczne statystyki.

**Na prostatę choruje połowa mężczyzn po 50. roku życia,  
75% po osiemdziesiątce i 90% po dziewięćdziesiątce.**



Do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania prostata potrzebuje hormonu wytwarzanego przez jądra, czyli testosteronu.

Sama prostata produkuje płyn, który zawiera glukozę – substancję odżywiającą i chroniącą plemniki.

**Prostata odpowiada za jakość nasienia, a tym samym – za męską płodność.**

# OBJAWY

Objawy rozpoczynającej się choroby stercza wynikają z powiększenia (rozrostu) gruczołu krokowego i z podrażnienia dolnych dróg moczowych.

## Grupę objawów spowodowanych podrażnieniem dolnych dróg moczowych stanowią następujące dolegliwości:

- oddawanie moczu w nocy (od 1 do 4 i więcej razy)
- częstomocz dzienny
- gwałtowne parcie na mocz
- niemożność powstrzymania oddawania moczu.

Powiększenie gruczołu stanowi przeszkodę w odpływie moczu z pęcherza moczowego, dlatego też objawy te nazywamy **objawami przeszkody podpęcherzowej**.

## Do tej grupy objawów zaliczamy:

- osłabienie strumienia moczu
- czekanie z rozpoczęciem oddania moczu (czyli mikcji)
- przerywany strumień moczu
- niewielka siła strumienia moczu
- wykapywanie moczu z cewki po oddaniu moczu
- oddawanie moczu „na raty”
- uczucie niepełnego oddania moczu
- niekiedy śladowe ilości krwi w moczu
- w stadium zaawansowanym – zatrzymanie moczu.

Przy zatrzymaniu moczu może dojść do tzw. **paradoksalnego oddawania moczu**. Polega ono na tym, że mimo olbrzymiego pęcherza wypełnionego zalegającym moczem wydobywa się on jedynie kroplami z cewki moczowej.

## Ciężkość objawów przerostu prostaty nie zawsze koreluje ze stopniem powiększenia gruczołu krokowego (masą gruczolaka).

U niektórych chorych gruczoł krokowy jest powiększony nieznacznie, dolegliwości duże, zaś przeszkoda niewielka. Inni mają bardzo nasilone objawy przy niewielkim gruczolaku.

## Nowotwór prostaty jest chorobą dziedziczną

**FAŁSZ.** Nie wiadomo na pewno, dlaczego u jednych mężczyzn prostata rośnie wolno i do końca życia nie stwarza żadnych problemów, u innych zaś jej komórki ulegają degeneracji i rozwija się nowotwór.

Rodzinne występowanie raka (gdy chorował np. ojciec, stryj czy dziadek) powinno obudzić jednak naszą czujność. Można bowiem **odziedziczyć** po przodkach predyspozycję do tej choroby. Wtedy koniecznie trzeba dbać o zdrowy styl życia i regularnie się badać.

## Dieta i styl życia nie mają wpływu na wzrost ryzyka chorób stercza

**FAŁSZ.** Większą skłonność do nowotworu stercza mają mężczyźni, którzy znacznie przybrali na wadze w wieku 20-22 lat, wcześniej rozpoczęli palić papierosy i spożywają w nadmiarze alkohol. Ryzyko wzrasta przy diecie bogatej w tłuszcze i cholesterol, gdy jemy dużo mięsa oraz pełnotłustego mleka i jego przetworów.

Właściwości ochronne ma zaś dieta obfitująca w **warzywa i owoce**. Szczególnie pożądane w codziennym menu są: pomidory, zielona herbata, różowe winogrona, truskawki, maliny, groszek zielony, rozmaryn, czosnek oraz owoce cytrusowe.

## O przeroście prostaty świadczą kłopoty przy oddawaniu moczu

**PRAWDA.** Przerost prostaty zwykle następuje powoli i na początku nie daje objawów. Ale rozrastający się gruczoł coraz silniej zaciska się wokół cewki moczowej i zaczynają się problemy. W miarę jak stan się pogarsza, już samo rozpoczęcie oddawania moczu (mikcji) staje się coraz trudniejsze, a jego wypływ po prostu się urywa. Czasem po wyjściu z toalety dochodzi do krępującego popuszczania, a mężczyzna ma uczucie, że mimo wysiłków pęcherz nie opróżnił się całkowicie.

## Rak może długo nie dawać żadnych objawów

**PRAWDA.** Zanim utworzy się guz o objętości 1 ml, może upłynąć nawet 10 lat. Dopóki komórki nowotworowe nie wydostaną się poza gruczoł, nie ma dolegliwości utrudniających codzienne życie.