

Viete všetko
o prevencii pred rakovinou?

Pre mužov



LIGA PROTI
RAKOVINE

INFORMÁCIE PRE MUŽOV

Najčastejšie lokalizácie rakoviny u mužov sú **prostata, pľúca, hrubé črevo a koža**. Informácie o prevencii, ich príznakoch a včasnej diagnostike môžu zachrániť Váš život.

► RAKOVINA PROSTATY

Kto je rizikový?

Väčšina prípadov rakoviny prostaty sa vyskytuje u mužov vo veku nad 50 rokov, a viac než 75 % týchto prípadov je vo veku nad 65 rokov. U tých, ktorí majú alebo mali aspoň jedného z blízkych príbuzných postihnutých touto chorobou, je riziko vyššie a vyššie riziko je aj u tých mužov, ktorých strava obsahuje veľké množstvo živočíšnych tukov.

Najlepšia ochrana: Včasné zistenie

Rakovina prostaty sa dá zistiť vo včasnom štádiu vyšetrením krvi s použitím tzv. testu PSA (špecifický prostatický antigén) a vyšetrením prostaty prstom cez konečník.

Prvé vyšetrenie PSA sa má urobiť po 40. roku života, tzv. bazálna hodnota PSA. Interval medzi ďalších vyšetrení závisia od bazálnej hodnoty PSA a rizikových faktorov vzniku rakoviny (napr. familiárny výskyt).

► RAKOVINA PĽÚC

Kto je rizikový?

U ľudí, ktorí fajčia je vysoké riziko, že ochorejú na rakovinu pľúc, ako aj na iné vážne choroby – srdcovocievne choroby, porážka, emfyzém. Fajčenie má na svedomí až 80 % výskytu rakoviny pľúc. Riziko u fajčiara sa zvyšuje dĺžkou rokov fajčenia, množstvom cigariet, účinkom radónu a azbestu.

Najlepšia ochrana: Prevencia

Rakovina pľúc je jednou z chorôb, ktorej sa dá predísť, pretože je jednoznačne dokázané, že je vo veľkom percente spôsobená fajčením. Ak ste fajčiar, poraďte sa na odborných miestach, ako prestať. Ak fajčia Vaši najbližší príbuzní a priatelia, skúste sa dohodnúť, že začnete proti tomuto nebezpečnému zlozvyku spoločne bojovať, stojí to za to.

► 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. Rizikovými faktormi je aj strava obsahujúca veľa tukov, najmä živočíšnych, obezita, fajčenie, malý výdaj energie, málo pohybu.

Najlepšia ochrana: Prevencia a včasný zistenie

Rakovina hrubého čreva sa začína obvykle polypom. Vyšetrenie, ktoré takýto polyp zistí a súčasne ho aj odstráni pred tým, než by sa postupom času zmenil na rakovinu, môže zachrániť život.

Vo veku nad 50 rokov sa odporúča vyšetrenie na skryté krvácanie – tzv. test na okultné krvácanie – hemokult. Je to veľmi jednoduché a prístupné vyšetrenie malej vzorky stolice. V ňom sa môžu zistiť stopy skrytého, oku neviditeľného krvácania a jeho príčinu treba potom hľadať. V prípade pozitívneho testu sa vyšetrenie doplní kolonoskópiou – vyšetrením celého úseku hrubého čreva pomocou tenkej sondy opatrenej svetelnou optikou.

Medzi vyšetrovacie metódy včasného zistenia patrí:

- vyšetrenie na okultné krvácanie,
- flexibilná sigmoidoskopia (vyšetrenie dolného úseku hrubého čreva),
- röntgenové vyšetrenie pomocou bárya a dvojitého kontrastu,
- kolonoskopia.

Odborný lekár, ktorý zisťuje príčinu pozitívneho testu na skryté krvácanie Vám poradí, čo treba urobiť. Ak ste v rizikovej skupine, vyšetrenie neodkladajte.

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

► RAKOVINA KOŽE

Kto je rizikový?

Ľudia so svetlou kožou, svetlými alebo ryšavými vlasmi sú viac náchylní na vznik rakoviny kože ako ľudia s tmavšou kožou. Avšak u každého, kto trávi veľa času na slnku, môže rakovina kože vzniknúť. Ľudia, ktorí majú alebo mali blízkeho príbuzného s melanómom kože majú vyššie riziko a tak isto aj tí, ktorí do veku 18 rokov utrpeli viaceré popálenia kože od slnka.

Najlepšia ochrana: Prevencia a včasný zistenie

Prevenciou je nevystavovať sa dlho slnečným lúčom, najmä okolo obeda. Treba nosiť pokrývku hlavy, dlhé rukávy a slnečné okuliare a používať emulzie s vysokým ochranným faktorom. Ak máte deti, buďte u nich zvlášť opatrní, aby si nepopálili kožu od slnka. Vyšetrujte kožu svojho tela pravidelne sami a keď ste u lekára požiadajte ho, aby Vám kožu vyšetрил.

VŠEOBECNÉ RADY

Včasný zistenie – ak je choroba v začiatku, je šanca na jej liečenie s dobrým výsledkom. Je dobré informovať sa o niektorých uvedených druhoch rakoviny, ako sa im dá predísť a ako ich včas zistiť a zachrániť si tak život. Tieto informácie Vám poskytujú brožúry, ktoré vydáva Liga proti rakovine SR.

Centrá pomoci Ligy proti rakovine SR

člen Európskej asociácie líg proti rakovine (ECL) a člen Medzinárodnej únie proti rakovine (UICC)

Liga proti rakovine je nezisková, celoslovenská, charitatívna organizácia, ktorej cieľom je predchádzať rakovine prevenciou, výchovou a informovanosťou, podporovať klinické a výskumné projekty a aktívne pomáhať onkologickým pacientom a ich rodinám. Pre pacientov, ich blízkych i širokú verejnosť otvorila aj vďaka vašej podpore Centrá pomoci v Bratislave, Košiciach a Martine.

CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE BRATISLAVA PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:

- **poradenská a informačná služba na Linke pomoci:**
02/52 96 51 48
- zlepšenie fyzického a psychického stavu **rehabilitáciou a relaxáciou** pod dohľadom diplomovaného **fyzioterapeuta**
- **pohybové a voľnočasové aktivity** v podobe cvičenia, krúžkov šikovných rúk, kreatívnych kurzov, knižnice a pod., pri ktorých stretnete pacientov s identickými diagnózami, máte možnosť nájsť si priateľov
- **vzdelávacie kurzy, semináre, workshopy** na rôzne témy
- **spoločenské podujatia** v podobe besied, stretávania s umelcami a zaujímavými osobnosťami.

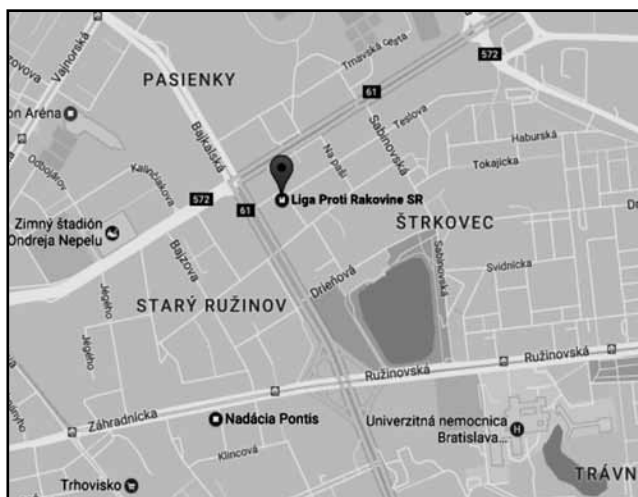
KONTAKT:

Centrum pomoci Ligy proti rakovine

Brestová 6, 821 02 Bratislava-Ružinov

Tel.: 02/52 92 17 35 (sekretariát), 02/57 20 29 08 (repcia)

Centrum pomoci – Bratislava



CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE **KOŠICE** PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:

- zlepšenie fyzického stavu rehabilitáciou a relaxáciou pod dohľadom diplomovaného **fyzioterapeuta**
- **pohybové aktivity** – tanec, relaxačné cvičenia
- **kreatívne kurzy** – koráľkovanie, papierové pletenie, ikebany, patchwork, tematické tvorivé dielne
- **jazykové kurzy**
- **kultúrne podujatia**
- **besedy** s odborníkmi z rôznych oblastí
- **možnosť využívať knižnicu** – odborná, náučná literatúra, záujmové a oddychové čítanie v relaxačnej miestnosti, príp. zapožičiavanie kníh a publikácií
- **linka pomoci** – odborné poradenstvo lekárov onkológov, psychológa, sociálnych pracovníkov na tel. číslo 055/685 35 45, osobne v priestoroch centra

KONTAKT:

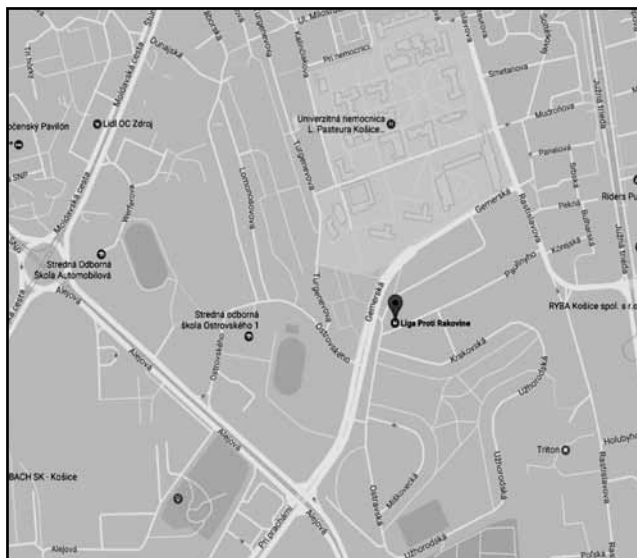
Centrum pomoci Ligy proti rakovine

Paulínyho 63,

040 01 Košice

Tel. 055/685 35 46, 0902 893 299 (Ing. Ľubica Slatina, správkynia centra)

Centrum pomoci – Košice



CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE **MARTIN**

PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:

- **odborné poradenstvo** vo forme Linky pomoci na t. č. **043/32 40 506**
- zlepšenie fyzického stavu **rehabilitáciou a relaxáciou** za asistencie **fyzioterapeuta** a zlepšenie psychického stavu s pomocou **psychológa**
- **voľnočasové aktivity** v podobe kreatívnych, pohybových kurzov a kultúrnych podujatí
- **vzdelávacie kurzy, semináre, workshopy**
- **besedy, spoločenské podujatia** a mnohé iné programy

KONTAKT:

Centrum pomoci Ligy proti rakovine

Kukučínova 2

036 01 Martin

Tel. 043/32 40 487 (Gabriela Sýkorová, správkyňa centra)

Centrum pomoci – Martin



© Vydala Liga proti rakovine SR
Brestová 6, 821 02 Bratislava

Tel.: 02/52921735, Fax: 02/2081 2047, e-mail: lpr@lpr.sk, www.lpr.sk

Linka pomoci: 02/52 96 51 48

Internetové poradenstvo: poradna@lpr.sk

 [ligaprotirakovine \(LPR\)](https://www.facebook.com/ligaprotirakovine)

Rok vydania: 2017 (13. vydanie)