

Профилактика рака предстательной железы. Что должен знать каждый мужчина

Основная роль предстательной железы - секреция жидкости входящей в состав спермы. Эта жидкость необходима для нормальной жизнедеятельности сперматозоидов. Заболеваемость раком предстательной железы в Республике Беларусь растет быстрыми темпами.

За последние десять лет в Республике Беларусь число ежегодно регистрируемых случаев рака простаты увеличилось в два раза. В настоящее время рак предстательной железы составляет 9,2% в структуре онкологической заболеваемости в РБ и занимает 4 место после рака легкого, желудка и кожи.

Точные причины развития рака предстательной железы науке пока неизвестны. Злокачественная опухоль возникает в результате изменений в ДНК клеток предстательной железы. Но какие именно факторы (кроме возраста) вызывают изменение ДНК, учёным пока выяснить не удалось. Хотя у любого мужчины есть вероятность заболеть раком предстательной железы, причины его могут зависеть от нескольких факторов. Среди них: **Возраст.** Чем старше мужчина, тем выше шанс заболеть - до 40 лет рак простаты бывает крайне редко, в то время как после 50 лет, риск заболеть с каждым годом увеличивается. **Отягощенный семейный анамнез.** Риск возникновения болезни выше, если болен близкий родственник (отец, дед или брат). **Избыточный вес.**

Сексуальное поведение. Нерегулярная половая жизнь, длительное половое воздержание или чрезмерная половая активность. **Генетическая предрасположенность.** Причины возникновения рака предстательной железы из-за дефектного гена: лишь небольшое число опухолей простаты (5-10% или менее 1 в 10 случаях) возникает из-за наследственного дефектного гена, присутствующего у членов семьи.

Людям, находящимся в группе риска, необходимо уделять особое внимание всем видам профилактики рака предстательной железы.

Симптомы рака предстательной железы часто схожи с доброкачественной гиперплазией предстательной железы. Оба заболевания встречаются преимущественно у пожилых мужчин, и в обоих случаях у пациентов может появляться учащенное мочеиспускание. Это связано с увеличением размеров предстательной железы и сдавлением уретры. Доброкачественная гиперплазия предстательной железы не является злокачественной опухолью, но только врач сможет определить различия между доброкачественной гиперплазией и раком предстательной железы. В случае если у пациента появились проблемы с предстательной железой, врач общей лечебной сети должен направить его к врачу урологу, который при подозрении на рак предстательной железы направляет мужчину к онкологу.

Для раннего выявления РПЖ применимы два подхода: ранняя диагностика и скрининг. Ранняя диагностика делает акцент на максимально раннем выявлении симптоматических пациентов, в то время как суть скрининга заключается в тестировании здоровых людей на предмет онкологических заболеваний еще до проявления какой-либо симптоматики.

В арсенале врача есть множество методов, позволяющих выявить злокачественное поражение предстательной железы. Наиболее простой и распространенный способ - исследование предстательной железы через прямую кишку. Эффективность метода ограничена, поскольку некоторые области предстательной железы не прощупываются, и некоторые опухоли могут остаться незамеченными. Процедура занимает очень мало времени и не приносит неудобств пациенту. К сожалению, этот простой метод может выявить опухоль только в том случае, когда она достаточно большая и часто уже не подлежит радикальному лечению.

Следующее исследование - это определение в крови простат-специфического антигена (ПСА). ПСА - это протеин, повышенный уровень которого может говорить о наличии у пациента рака предстательной железы; определение ПСА является одним из важных инструментов мониторинга рака предстательной желез. Тест ПСА измеряет количество простат-специфического антигена в крови. Повышение ПСА не всегда указывает только на злокачественное новообразование - оно может объясняться и иными обстоятельствами, например, увеличением или воспалением предстательной железы.

Для подтверждения или исключения наличия злокачественной опухоли предстательной железы выполняется биопсия под контролем трансректального ультразвукового исследования. Обычно биопсия выполняется не всем мужчинам, а только тем, у которых имеется повышение уровня ПСА в крови.

Скрининг рака предстательной железы заключается в регулярном измерении уровня простат-специфического антигена (ПСА) в крови у мужчин от 50 до 65 лет.

При повышении уровня ПСА выше определенного порогового значения (традиционно это 4 нг/мл) производится т.н. систематическая биопсия предстательной железы под контролем трансректального ультразвукового исследования. При биопсии забираются кусочки ткани простаты, которые исследуются под микроскопом на предмет выявления признаков рака простаты.

В чем же состоит профилактика рака предстательной железы? Способа, на 100% гарантирующего защиту от рака, к сожалению, не существует. Но при этом можно снизить риск заболевания. Профилактика рака предстательной железы должна быть последовательной, ежедневной. Лишь тогда она будет способствовать снижению риска возникновения опухоли. Многие факторы риска развития этого заболевания изменить

нельзя. Однако следует учесть общие рекомендации по профилактике раковых заболеваний. Первичная профилактика сводится к ведению более здорового, во всех смыслах, способа жизни, ограничение контакта с канцерогенами, избегание стрессовых факторов, умеренная физическая активность, правильное питание способствующая повышению общего и местного иммунитета. Ведите здоровый образ жизни. Следует отказаться от курения и употребление алкоголя. Занимайтесь спортом и поддерживайте себя в хорошей физической форме. Следите за своим весом.

Вторичная профилактика рака предстательной железы заключается в прохождении профилактических осмотров, своевременном лечении заболеваний предстательной железы, коррекции гормонального дисбаланса. Всем мужчинам старше 50 лет надо ежегодно делать тест на определение в крови ПСА (простат - специфического антигена), количество которого в крови резко возрастает при развитии злокачественного новообразования предстательной железы. Если у ваших близких родственников были случаи развития рака простаты, то вам необходимо с 50 лет раз в год делать анализ крови на ПСА и консультироваться у уролога по поводу результатов анализа. Обязательно храните все результаты проведенных вам тестов. В некоторых случаях даже просто нарастание величины ПСА (хоть и находящихся в пределах нормы) может потребовать проведения дополнительных обследований.

Следует учесть, что в настоящее время это практически единственный способ выявить заболевание на самой ранней стадии, когда его еще можно удалить лапароскопическим методом. К счастью, это простое исследование сегодня доступно всем нуждающимся в нем гражданам Республики Беларусь. Следует 1 раз в год обращаться к урологу для проведения профилактического осмотра.

Третичный уровень профилактики необходим для контроля состояния мужчин, уже перенесших лечение по поводу рака предстательной железы. Предупреждение упущения рецидива болезни – оружие против рака, которое может продлить жизнь на годы. Своевременное обращение к врачу-урологу может спасти вам жизнь. Не забываем, Ваше здоровье в ваших руках!

Валеолог

Н.М.Акулич