

**Рак простати** — це злоякісне новоутворення, що розвивається з епітелію передміхурової залози. Це друге за поширеністю онкологічне захворювання у чоловіків в Україні. За даними Національного канцер-реєстру, у 2022 році рак простати діагностували у 6806 чоловіків.

Простата (передміхурова залоза) — це невелика залоза розміром із волоський горіх, яка виробляє сім'яну рідину, що живить і транспортує сперматозоїди. Простата розташована в області малого таза і є частиною репродуктивної системи чоловіка.

Найчастіше цей вид раку виявляється у чоловіків старше 65 років. Окрім віку, факторами ризику також є наявність захворювання в сімейному анамнезі та ожиріння.

### **Симптоми раку простати**

Хвороба розвивається дуже повільно, без будь-яких симптомів на ранніх стадіях. Саме тому важливо регулярно обстежуватися. Проконсультуйтеся з сімейним лікарем, як часто вам потрібно проходити профілактичні обстеження.

Якщо хвороба прогресує, можуть з'явитися такі симптоми:

- часте сечовипускання;
- виділення сечі частіше, ніж зазвичай, особливо вночі;
- утруднене сечовипускання, ослаблення струменя сечі;
- відчуття, що сечовий міхур спорожнів не повністю;
- кров у сечі або спермі;
- біль у кістках;
- значне схуднення;
- еректильна дисфункція («імпотенція»).

### **Профілактика раку простати**

Вчасні скринінг і діагностика — це дуже важливо. Для обстеження простати використовують аналіз крові на визначення рівня простатспецифічного антигену (ПСА). Також у діагностиці лікарі використовують пальцеве ректальне дослідження простати. Пам'ятайте, що лише лікар може інтерпретувати результати досліджень!

Як знизити ризик розвитку раку простати:

- своєчасно звертайтеся до лікаря: проконсультуйтеся зі своїм лікарем про ризику виникнення раку простати. Якщо маєте скарги та симптоми, детально опишіть їх лікарю;
- підтримуйте здорову масу тіла: запитайте у лікаря, що для вас означає здорова маса тіла, як її визначити. Попросіть у лікаря, за необхідності, рекомендації для схуднення;
- регулярно займайтеся руховою активністю: виконуйте щонайменше 150 хв аеробної фізичної активності помірної інтенсивності впродовж тижня (їзда на велосипеді, плавання, швидка хода);
- дотримуйтеся засад здорового харчування: споживайте більше овочів та фруктів — 400–600 г на добу. Обмежте вживання солі до 5 г на день та їжі з насиченими жирами і трансжирами (смажене, фастфуд, кондитерські вироби). Відмовтеся від напоїв з доданим цукром;
- відмовтеся від вживання тютюну: допомогу в припиненні куріння є на сайті [stopsmoking.org.ua](http://stopsmoking.org.ua) Ваш сімейний лікар допоможе позбутися нікотинової залежності;
- відмовтеся від алкоголю: запам'ятайте, що безпечної дози алкоголю не існує.

**Рак яєчок: понад 95% випадків успішно лікуються**

На відміну від раку простати, рак яєчок переважно діагностують у чоловіків 15–45 років. Ця хвороба добре піддається лікуванню на ранніх стадіях.

**Регулярне самообстеження яєчок**

Для підвищення шансів раннього виявлення раку яєчок слід щомісяця самостійно обстежувати яєчка.

Найзручніше проводити самообстеження під час або зразу після теплового душу чи ванної. Тепло розслаблює мошонку і полегшує процес.

Як виконувати самообстеження яєчок:

- візьміть мошонку в долоню;
- обома руками обережно перекочуйте по одному яєчку між великим та іншими пальцями;
- промацайте кожне яєчко зусібич. Маленькі м'які трубочки на верхній або середній зовнішній стороні яєчка (придатки яєчок) іноді можуть відчуватися як невелика шишка, тверднути, набрякати чи поболювати.

Якщо одне яєчко здається більшим за інше чи звисає нижче – це нормально. Не забувайте, що здорові яєчка містять кровоносні судини, прошарки сполучної тканини та трубки, які несуть сперму – їх не варто плутати з аномальними ущільненнями.

**Зверніться до лікаря, якщо:**

- в одному чи обох яєчках з'явилася гулька або припухлість;
- одне або обидва яєчка збільшуються у розмірах порівняно з попередніми самообстеженнями;
- мошонка відчувається важкою, твердою або жорсткою;
- болить мошонка або одне чи обидва яєчка;
- ви помітили зміни в одному чи обох яєчках, які не є для вас нормальними;
- ви відчуваєте ущільнення, біль або помічаєте зміни в трубочках на зовнішній частині кожного яєчка (придатках яєчка).

Яєчко може збільшуватися з багатьох причин. Наприклад, навколо яєчка може накопичуватися рідина (гідроцеле). Або вени в яєчку можуть розширюватися і спричиняти збільшення та утворення «грудок» навколо яєчка.

Головне, у разі появи таких чи будь-яких інших змін, своєчасно звертайтеся до лікаря по консультацію.