**Męskie inwestycje w zdrowie**

**Codzienne zdrowe wybory są jak długoterminowa inwestycja - przynoszą wymierne korzyści właścicielowi. O tym, że profilaktyka to najlepsza waluta, regularne przeglądy są opłacalne, a nowinki technologiczne efektywne, na przykładzie raka prostaty mówią dr Stefan W. Czarniecki, specjalista urolog oraz Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe - Razem Lepiej.**

**Najlepsza waluta**

– *Zdrowie jest walutą, a profilaktyka jest jak mądre oszczędzanie. Codzienne zdrowe wybory oraz regularne badania kontrolne po prostu procentują. Widać to między innymi w przypadku raka prostaty, gdzie wczesne wykrycie pozwala wyleczyć chorobę u 9 na 10 mężczyzn* – mówi dr Stefan W. Czarniecki, specjalista urolog, Fellow of the European Board of Urology (FEBU), Ordynator Oddziału Urologii HIFU CLINIC Centrum Leczenia Raka Prostaty **w** Carolina Medical Center w Warszawie.

Zdaniem dr Stefana W. Czarnieckiego wielu mężczyzn przed rozpoczęciem diagnostyki w kierunku raka prostaty nie ma świadomości budowy ani funkcji tego narządu. Słowa eksperta potwierdza Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe - Razem Lepiej: – *W przypadku każdego schorzenia wiedza i świadomość stanowią ważny fundament skutecznego leczenia. Rak prostaty to schorzenie pod tym względem bardzo specyficzne. O ile w przypadku raka piersi lata kampanii edukacyjnych i medialnych przyniosły wymierne efekty w postaci większej świadomości i czujności onkologicznej kobiet, to w przypadku raka prostaty ten cel jest wciąż przed nami. Potrzeba wielu kampanii informacyjnych skierowanych do mężczyzn, by panowie docenili wagę zdrowego stylu życia i regularnych badań profilaktycznych. Choć trzeba przyznać, że pierwsze zmiany na lepsze da się już zauważyć.*

**Regularny przegląd**

Jak zastrzega dr Stefan W. Czarniecki, nawet najbardziej przezornych mimo wszystko spotykają przypadki losowe, a rak prostaty nie jest tu wyjątkiem.

– *Nowotwór prostaty nie dyskryminuje społecznie i może dotyczyć każdego mężczyzny. Światowe liczby robią wrażenie. Według wyników badania Global Burden of Disease w 2020 roku rak prostaty będzie rozpoznany u 1.3 miliona mężczyzn na całym świecie. Z jego powodu może umrzeć aż 380 tys. panów. To statystyki, które możemy i powinniśmy radykalnie ograniczać* – uważa dr Stefan W. Czarniecki.

 Zdaniem ekspertów skutecznym sposobem na walkę z rakiem prostaty jest, oprócz kampanii świadomościowych, silniejsza profilaktyka, skoncentrowana na promocji zdrowego stylu życia oraz regularne, zindywidualizowanebadania przesiewowe.

Na co dzień w dbaniu o zdrowie mężczyznę powinna wspierać zdrowa dieta, regularny ruch, ograniczenie spożywania alkoholu, nieużywanie wyrobów tytoniowych. W kalendarzu warto zaplanować terminy odpowiednich dla danej grupy wiekowej badań kontrolnych. Jeśli ich wyniki skłonią lekarza do zalecenia dodatkowej diagnostyki, nie warto zwlekać. Stawką jest zdrowie i życie pacjenta.

**Optymalne leczenie**

Eksperci przestrzegają, że opóźnienie w leczeniu raka prostaty może mieć istotne znaczenie dla szans na całkowite wyleczenie choroby. Wczesne wykrycie pozwala za to na częstsze stosowanie technik zabiegowych minimalnie inwazyjnych, umożliwiających zachowanie lepszej jakości życia pacjenta po przebyciu leczenia. To na przykład operacje laparoskopowe i robotowe, oszczędzające pęczki naczyniowo-nerwowe, a z zakresu farmakoterapii hormonoterapia, która może zahamować rozwój przerzutów nawet o całe lata.

– *Jakość życia to ważny element zdrowia, dlatego warto konsultować z lekarzem proponowaną ścieżkę leczenia. Jako organizacja działająca na rzecz pacjentów wiemy, jak ogromny wpływ na samopoczucie i ogólny stan chorego ma aktywne funkcjonowanie w rodzinie, społeczeństwie, miejscu pracy. Warto postarać się być aktywnym na ile to tylko możliwe. Także, a nawet przede wszystkim w trakcie prowadzonego leczenia. Dzięki temu efekty terapii także są dużo lepsze. Mówimy o tym w ramach kampanii* [www.prostatahistoria.pl](http://www.prostatahistoria.pl) – dodaje Anna Kupiecka.

**Pomocna technologia**

Dr Stefan W. Czarniecki zwraca uwagę, że w trudnym okresie epidemii pacjentom z podejrzeniem lub potwierdzoną diagnozą raka prostaty przychodzi technologia.

– *Telekonsultacje to równoprawne względem osobistych wizyt świadczenia medyczne. Ich zastosowanie pozwala na redukcję liczby interakcji społecznych, często w grupie wiekowej najbardziej narażonej cięższym przebiegiem COVID-19. Pozwalają one nie tylko na zdalną ocenę stanu zdrowia pacjenta, monitorowanie procesu jego leczenia, ale także na wypisywanie e-recept oraz e-skierowań. Telekonsultacje to także szansa na zwiększenie dostępności do porad specjalistów, nawet z odległych części kraju* – wylicza dr Stefan W. Czarniecki.

Zdaniem ekspertów wielu mężczyzn właśnie teraz, w dobie ograniczeń związanych z epidemią, ma w końcu czas, by zaplanować badania profilaktyczne w kierunku raka prostaty.

– *Bardzo cieszy mnie wzrost liczby zdalnych konsultacji pierwszorazowych - z pacjentami, którym teoretycznie nic nie jest. Teoretycznie, bo, jak mawia mój nauczyciel i mentor dr n. med. Marek Filipek, rak prostaty rozwija się skrycie. Najczęściej nie daje absolutnie żadnych objawów. Jedynie poprzez nawiązanie więzi zaufania w rozmowie pomiędzy urologiem a mężczyzną po 40-tym roku życia, choroba może być wykryta na tyle wcześnie, że z ogromnym prawdopodobieństwem nie wpłynie znacząco na życie pacjenta. Zatem nie warto zwlekać! Paradoksalnie właśnie teraz jest najlepszy czas na mądre inwestycje w zdrowie. Mężczyzno, pamiętaj: twój urolog na Ciebie czeka* – przekonuje dr Stefan W. Czarniecki.