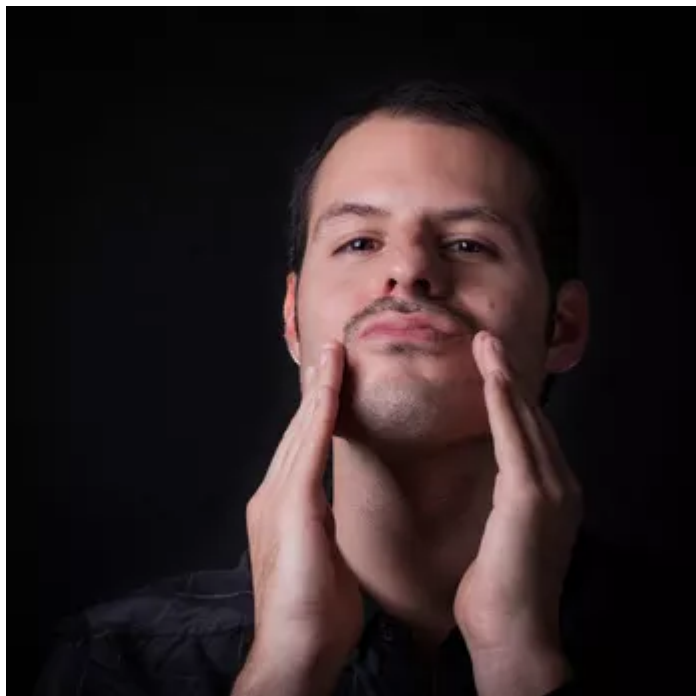




ŽIVOTNÍ STYL 07. 11. 2013

Proč chtějí muži každý listopad vypadat jako Borat? Movember opět začal!

Listopad je již tradičně tím měsícem, během kterého po celém světě rapidně naroste počet mužů s knírem. Tento módní doplněk, typický obvykle pro muže...

V České republice se do této akce již zapojilo několik tisíc mužů. Tím, že si nechávají narůst knír, či následně odpovídají na otázku, proč je tomu tak, šíří informace o kampani. Rakovina prostaty je závažná choroba, a je důležité upozornit na její závažnost a nutnost prevence. Díky této akci se celkově také rozšiřuje povědomí o různých preventivních programech, výzkumu zdraví a odpovědném životním stylu.

Movember - měsíc knírů

Listopad je již tradičně tím měsícem, během kterého po celém světě rapidně naroste počet mužů s knírem. Tento módní doplněk, typický obvykle pro muže obývajících státy Jižní Ameriky, se stává symbolem společného celosvětového boje proti rakovině prostaty pod vlajkou hnutí **Movember**.

Před zájemci stojí poměrně jednoduchý úkol. Tím, že si od začátku měsíce nechají růst a libovolně upravují knír, vyjadřují podporu hnutí. Zároveň mohou přispět libovolnou částkou na výzkum a léčbu rakoviny, a samozřejmě nejen oni. Tato akce se poprvé uskutečnila v roce 2003 v Austrálii. To, co se

zpočátku rozvíjelo jakožto víceméně recesistická akce, časem přibralo charitativní smysl a Movember zaujal své místo v řadě zemí světa.

Pravidla akce Movember

Tato akce má svoje přesná pravidla. Chce-li se muž do akce Movember připojit oficiálně, pak se [zaregistruje](#) na stránkách akce, a tím se z něj stává „brother Mo“. První listopad zahajuje takovýto muž s hladce oholenou tváří. Po celý měsíc pak o svůj knír svědomitě pečuje. Důležitým momentem je to, že knír musí být oddělen od zbytku vousaté tváře. Nesmí být plnovousem ani kozí bradkou. Posledním pravidlem je, že po celý měsíc musí **Mo bratr** ctít chování pravého džentlmena. Podporu nalézají Mo bratři u svých ženských protějšků tzv. Mo sister – Mo sester. Na konci měsíce pak oslaví Mo brothers a Mo sisters společně velkolepou párty, na které se bude volit letošní král Movemberu. Bude to nejen přehlídka navoskovaných, ostříhaných, učesaných a trimovaných knírů, ale rovněž se na party ukáže, kdo sesadí loňského krále Movemberu.

Kam putují vybrané prostředky?

Český **Movember** je součástí celosvětové kampaně Movember. Finanční prostředky, které budou vybrány, poputují především do programu s názvem „Movember Global Action Plan“ (Movember Globální Akční Plán). Tento Plán si klade za cíl zrychlit výsledky výzkumu rakoviny prostaty formou zajištění globální vědecké spolupráce. Pouze globální vědecká spolupráce totiž povede k eliminaci nadbytečně dublujících se výzkumů a umožní sdílení výsledků výzkumů do všech různých koutů světa. Jednoduše řečeno, Movember dokáže spojit vědce z celého světa za účelem sdílení svých poznání.

Prostředky vybrané v České republice budou následně přiděleny organizaci **MUŽI PROTI RAKOVINĚ**.

Mužské zdraví

Průměrně se muži dožívají **o pět až šest let méně než ženy** a více než pět mužů umírá každou hodinu na chorobu, které se potenciálně dalo vyhnout. Až polovině obvyklým mužským nemocem by mohlo být zabráněno zdravějším životním stylem. Důvodem, proč na tom muži se svým zdravím obecně nejsou úplně dobře, je mnoho. Prevence a preventivní opatření bývají prostě něčím, o čem stále mnoho mužů nepřemýšlí. Tento problém společnosti se právě hnutí a akce Movember snaží aktivně řešit. Stále větší a lepší informovanost mění postoj a chování mužů k jejich zdraví. Bariéry a zavedená stigmata pomalu slábnou a odstraňují se. Hnutí Movember je akcí, která si právě dává za úkol přimět muže k zodpovědnosti za své zdraví a vést je k větší prevenci nemocí. Zdravý a odpovědný životní styl, pochopení symptomů a příznaků nemocí na sobě i ostatních vede k celkovému zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva.

Rakovina prostaty

Ročně je v České republice diagnostikováno až **5000 nových případů** onemocněním rakoviny prostaty, tedy zhruba 13 denně. Jedná se o jedno z nejčastějších nádorových onemocnění v mužské populaci. Rakovina prostaty může být díky včasné diagnóze a léčbě zcela vyléčena.

Prostata nebo též **předstojná žláza** se nachází těsně pod močovým měchýřem. Velikostně bývá přirovnávána k vlašskému ořechu.

Rizikové faktory vzniku rakoviny prostaty

Hlavním rizikovým faktorem rakoviny prostaty je **věk**. Doporučuje se, aby se muži o tuto problematiku začali zajímat už po čtyřicítce. Dalším rizikovým faktorem je **etnikum**, u černošské populace se uvádí až dvakrát častější výskyt tohoto onemocnění než u bělochů. Rizikovým faktorem je též **dědičnost**. Syn nemocného otce má mnohem vyšší pravděpodobnost vzniku tohoto druhu rakoviny. Je možné diskutovat i o dalších faktorech, které však zatím nebyly v úplnosti prokázány. Jsou jimi strava, záněty, sexuální onemocnění, kouření, obezita, které všeobecně k rozvoji rakovinného onemocnění přispívají. 

Příznakům rakoviny prostaty by měl muž věnovat dostatečnou pozornost. Není na místě pokoušet se o samoléčbu, ale raději včas zahájit léčbu ve spolupráci s lékařem **již při prvních známkách problémů**.

Mezi symptomy rakoviny prostaty patří:

- Častější močení, zejména v průběhu noci
- Přerušované močení, slabší proud moči a složité ukončení močení
- Urgentní potřeba močit
- Bolestivé močení
- Přítomnost krve nebo moči v ejakulátu
- Snížená schopnost erekce
- Bolesti kyčlí, pánve a dolní části zad

Testování rakoviny prostaty

K odhalení rakoviny prostaty napomáhá krevní test PSA. Ten hledá přítomnost proteinu v krvi. Zvýšená přítomnost PSA ještě nutně neznamená výskyt rakoviny prostaty, jsou i jiné stavy, které vedou ke zvýšené hladině nad normální výskyt. Mezi takováto onemocnění patří například zvětšení prostaty nebo zánět prostaty.

• Digitální rektální zkouška

Při tomto vyšetření vsune lékař prst v rukavici do konečníku tam, kde je možné, aby cítil část povrchu prostaty. Nesrovnalosti typu otoku, tvrdnutí prostaty, boulí na povrchu mohou signalizovat rozvoj nádoru nebo jiných obtíží.

• Biopsie

Jestliže jsou výsledky testu abnormální, bude pravděpodobně následovat návštěva u urologa, který vezme vzorek tkáně ve formě biopsie. Biopsie je jediný způsob jak zjistit, je-li rakovina přítomná.

Možnosti léčby rakoviny prostaty

• Aktivní dohled

Mnoho rakovin prostaty roste pomalu a nepotřebují operaci ani jinou radikální léčbu. Aktivní dohled - pravidelný monitoring - je možností léčby pro muže s nízkým stupněm rozvoje karcinomu prostaty.

• Prostatektomie

Chirurgické řešení rakoviny prostaty, kdy se přistoupí k odstranění celé prostaty. Tento zákrok obvykle podstupují muži, kteří jsou v raném stádiu nemoci.

- **Radioterapie**

Využívá různé druhy rentgenového záření k léčbě rakoviny. Tradičním způsobem ozařování je zevní radioterapie. Nejnovějším způsobem radiace je brachyterapie. Tento postup se provádí v narkóze a obvykle vyžaduje pobyt v nemocnici.

- **Hormonální terapie**

Hormonální terapie, známá též jako Androgenová deprivace ADT je navržena tak, aby zamezila kontaktu testosteronu s buňkami v prostatě anebo zamezila produkci testosteronu úplně.

Vedlejšími efekty léčby mohou být inkontinence – samovolný únik moči a erektilní dysfunkce – potíže s dosažením nebo udržením erekce. To, že se prostata nachází těsně pod močovým měchýřem a je obklopena nervy, které kontrolují erekci, je důvod, proč dochází k těmto nežádoucím vedlejším účinkům léčby prostaty.



Rakovina varlat

Po rakovině kůže je rakovina varlat druhým nejčastějším rakovinným onemocněním u mužů mezi 18. - 39. rokem věku. Pokud je tato nemoc včas objevena a léčena, pak procento vyléčených je vysoké. Rakovina rozvíjející se na jednom nebo obou varlatech se nazývá rakovina varlat. Často se demonstruje jako malé tvrdé bulky s otokem nebo změna v konzistenci varlete muže. Ve většině případů je postiženo pouze jedno varle. Někteří z mužů pociťují tupou bolest uvnitř varlete nebo v podbřišku.

Rizikové faktory vzniku onemocnění

- Varlata nesestoupá při narození
- Otec nebo bratr s rakovinou varlat – rodinná anamnéza
- Předchozí výskyt rakoviny varlat
- Downův syndrom

Příznaky rakoviny varlat

- Otok nebo boule ve varleti – obvykle nebolestivé
- Pocit tíhy v šourku
- Změna velikosti nebo tvaru varlat
- Bolesti v podbřišku nebo tříslech
- Náhlé hromadění tekutiny v šourku
- Bolesti nebo nepříjemné pocity ve varleti nebo šourku

Léčba rakoviny varlat

Rakovina varlat patří k typům rakoviny, která je vysoce léčitelná, pokud se diagnostikuje včas. V případě, že byla vyslovena diagnóza tohoto typu rakoviny, poradte se svým lékařem o Vašich možnostech léčby. Celkové zdraví klienta, rodinná anamnéza, typ a fáze rozvoje rakoviny, to jsou hlediska, která by měla být brána v úvahu. U většiny nemocných je léčbou chirurgické odstranění postiženého varlete. Následně dochází k systematickému pozorování stavu, chemoterapii nebo radioterapii.

- **Orchiektomie**

Jedná se o chirurgické odstranění postiženého varlete, které se provádí v celkové anestézii. Odstraněné varle je pak posláno do laboratoře na patologii k potvrzení fáze a typu rakoviny.

- **Chemoterapie nebo radioterapie**

Často je předepsána po chirurgické léčbě, za účelem léčby zbývajících rakovinných buněk, které se mohou dále šířit do jiných částí těla, například do lymfatických uzlin.

Odstranění jednoho z varlat by nemělo mít vliv na sexuální funkce nebo na plodnost. I jedno varle vytváří velké množství spermií.