

Dowiedz się więcej o prostaty

Informacje dla mężczyzn



**PROSTATE
CANCER UK**





Polish/English

Informacje o ulotce

Niniejsza ulotka stanowi przewodnik po prostatcie – opisuje, czym jest prostata (gruczoł krokowy), za co odpowiada i jakie mogą wiązać się z nią problemy.

W ulotce wyjaśniamy także, na jakie zmiany należy zwracać uwagę i co robić, jeśli uznasz, że pojawił się u ciebie problem z prostatą.

W niniejszej broszurze pojawiają się następujące symbole, które wskazują źródła dalszych informacji:

-  Nasze pielęgniarki specjalistyczne
-  Nasz Risk Information Service (Serwis informacyjny dotyczący ryzyka)
-  Nasze publikacje
-  Sekcje, które należy uzupełnić



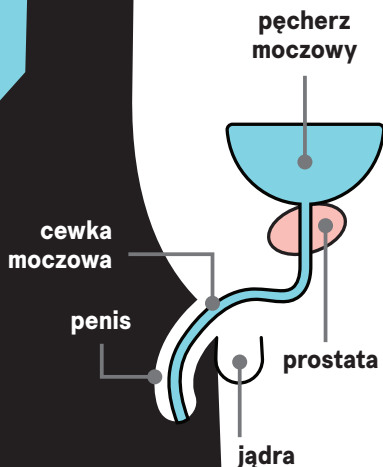
Co to jest prostata?

Prostata jest gruczołem. Zazwyczaj ma rozmiar i kształt orzecha włoskiego, ale z wiekiem się powiększa.

Znajduje się pod pęcherzem moczowym i otacza cewkę moczową, która odprowadza mocz z organizmu.

Głównym zadaniem prostaty jest wspomaganie produkcji nasienia, czyli płynu, w którym znajdują się plemniki.

Gdzie jest prostata?



Kto ma prostatę?

Prostata występuje u następujących osób:

- mężczyzn,
- transkobiet*,
- osób niebinarnych, którym przy urodzeniu przypisano płeć męską**,
- niektórych osób interptciowych.***

Jakie problemy mogą wiązać się z prostatą?

Do najczęściej spotykanych problemów z prostatą należą:

- powiększona prostata,
- zapalenie prostaty,
- rak prostaty.

* Transkobieta to osoba, której przypisano płeć męską przy urodzeniu, a która identyfikuje się jako kobieta. Kobiety transptciowe mogą doświadczać problemów z prostatą, nawet jeśli stosują terapię hormonalną lub przeszły operację korekty płci. Podczas takiej operacji zwykle nie usuwa się prostaty.

** Osoba niebinarna nie identyfikuje się z żadną z płci – męską ani żeńską.

*** Osoba interptciowa może dysponować cechami zarówno płci żeńskiej, jak i płci męskiej i dlatego może mieć prostatę.

Na jakie zmiany należy zwracać uwagę?

Wszelkie zmiany podczas oddawania moczu lub wymienione poniżej dolegliwości mogą być oznaką problemów z prostatą.

- Pomocne może być zaznaczenie wszystkich występujących u ciebie problemów i zabranie tej broszury do lekarza lub pielęgniarki.

 Należy zwrócić uwagę na następujące zmiany:

- potrzeba częstszego oddawania moczu niż zwykle, szczególnie w nocy,
- trudności z rozpoczęciem oddawania moczu,
- trudności w oddawaniu moczu lub długo trwające oddawanie moczu,
- słaby przepływ podczas oddawania moczu,
- uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza,
- nagła potrzeba oddania moczu – czasem niekontrolowany wyciek moczu przed dotarciem do toalety,
- popuszczanie moczu po zakończeniu oddawania go.

Rzadszymi objawami są:

- ból podczas oddawania moczu,
- ból podczas wytrysku (ejakulacji),
- obecność krwi w moczu lub nasieniu,
- problemy z erekcją (wzwodem) lub jej utrzymaniem.

Problemy układu moczowego występują powszechnie wśród mężczyzn w podeszłym wieku. Ich przyczyną mogą być także infekcje, inne schorzenia, takie jak cukrzyca, albo niektóre leki.

Przyczyną problemów z układem moczowym nie jest zwykle rak

Jeżeli zauważysz jakiegokolwiek zmiany opisane w tej ulotce, zwróć się do swojego lekarza lub pielęgniarki. Możesz także skontaktować się z naszymi **pielęgniarkami specjalistycznymi** pod numerem **0800 074 8383** i poprosić o rozmowę z tłumaczem.

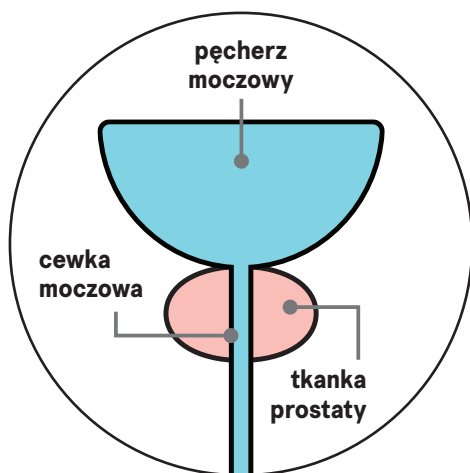


Co to jest przerost prostaty?

Przerost prostaty oznacza powiększenie rozmiaru gruczołu krokowego. Czasem nazywany bywa łagodnym rozrostem prostaty (benign prostatic enlargement, BPE) lub łagodnym przerostem prostaty (benign prostatic hyperplasia, BPH). Występuje on często wśród mężczyzn po pięćdziesiątce.

Przerost prostaty to **nie** nowotwór i nie podnosi ryzyka zachorowania na raka prostaty.

Prawidłowa prostata




Powiększona prostata



Powiększająca się prostata może uciskać cewkę moczową i spowalniać lub zatrzymywać przepływ moczu.

Może to powodować następujące dolegliwości:

-  słaby przepływ podczas oddawania moczu,
- uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza,
- trudności z rozpoczęciem oddawania moczu,
- popuszczanie moczu po zakończeniu oddawania go,
- potrzeba częstszego oddawania moczu niż zwykle, szczególnie w nocy,
- nagła potrzeba oddania moczu – czasem niekontrolowany wyciek moczu przed dotarciem do toalety.

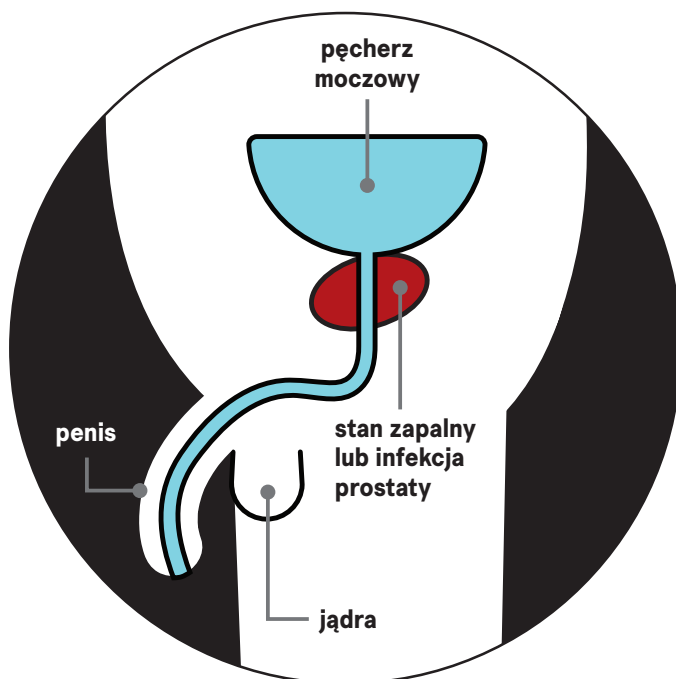
Wyżej wymienione objawy mogą (ale nie muszą) pojawić się u Ciebie. U niektórych mężczyzn z powiększoną prostatą nie występują żadne objawy. Przyczyny wymienionych dolegliwości mogą też być różne, np. zimna pogoda, niepokój, inne schorzenia, Twój styl życia i niektóre leki.

Istnieją sposoby leczenia objawów powiększonej prostaty, takie jak zmiana rodzaju spożywanych napojów, zastosowanie leków lub zabieg chirurgiczny.


Co to jest zapalenie prostaty?

Zapalenie prostaty to stan zapalny (obrzęk) lub infekcja gruczołu krokowego. Zapalenie prostaty to często występujące schorzenie. Pojawia się u mężczyzn w każdym wieku, ale najczęściej u mężczyzn poniżej 60. roku życia.

Zapalenie prostaty to **nie** nowotwór.



Objawy zapalenia prostaty bywają różne i mogą obejmować:

-  dyskomfort lub ból jąder, ból między jądrami a odbytem lub ból na czubku penisa,
- dyskomfort lub ból w dolnej części brzucha, pachwinie, po wewnętrznej stronie ud lub w plecach,
- trudności z oddawaniem moczu i uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza,
- wzmożona potrzeba oddawania moczu,
- ból lub kłucie podczas oddawania moczu lub po oddaniu moczu,
- uczucie siedzenia na czymś w kształcie piłeczki golfowej,
- brak ochoty na seks (niskie libido),
- problemy z erekcją (wzwozem) lub jej utrzymaniem, ból lub pieczenie podczas wytrysku (ejakulacji) i po jego zakończeniu, a także przedwczesny wytrysk – choć objawy te są rzadsze.

Ostre zapalenie prostaty może powodować wysoką gorączkę i pocenie się. W przypadku wystąpienia takich objawów konieczne może okazać się leczenie szpitalne.

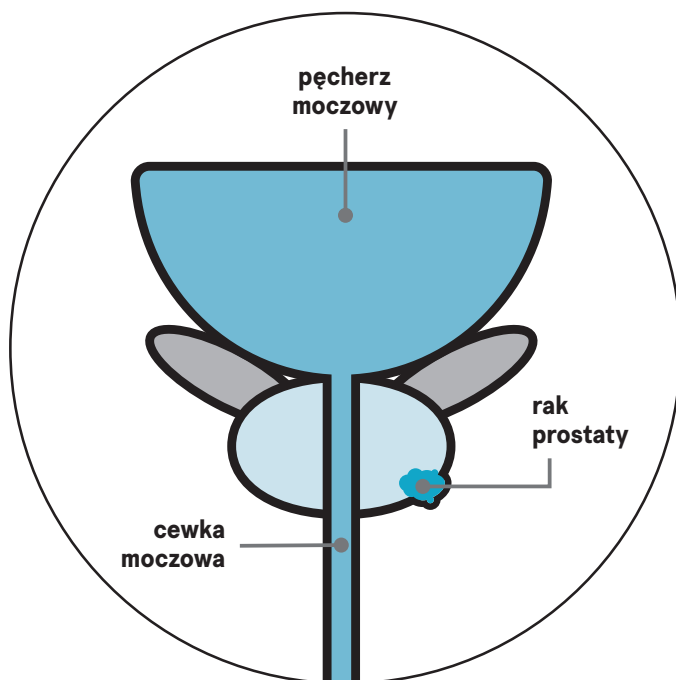
Istnieją sposoby kontrolowania i leczenia zapalenia prostaty. Należą do nich: odpoczynek, picie dużych ilości wody i przyjmowanie leków.

Co to jest rak prostaty?

Do raka prostaty dochodzi wtedy, gdy w gruczole tym zaczyna rosnąć guz.

Zwykle rak prostaty rozwija się powoli i może nie dawać żadnych objawów. Niektóre typy raka prostaty rosną szybciej. One częściej powodują problemy i wymagają leczenia, by zapobiec przerzutom.

Raka prostaty można leczyć na kilka sposobów. Niektóre metody mają na celu pozbycie się guza. Jeżeli jego usunięcie nie jest możliwe, wówczas stosuje się metody leczenia, które pozwalają ograniczyć jego rozwój.




Czy rak prostaty daje jakieś objawy?

Większość mężczyzn we wczesnym stadium raka prostaty nie ma żadnych objawów.

U niektórych mężczyzn mogą występować trudności z oddawaniem moczu. Jeżeli zauważysz zmiany w sposobie oddawania moczu (patrz str. 5), jest to raczej objaw powiększonej prostaty lub innego schorzenia. Mimo to dobrze jest porozmawiać z lekarzem.

Rak prostaty, który wykracza poza granice samego gruczołu krokowego (miejscowo zaawansowany rak prostaty), lub rak prostaty z przerzutami do innych części ciała (zaawansowany rak prostaty) może powodować następujące objawy:

-  ból pleców, bioder lub miednicy,
- problemy z erekcją (wzwodem) lub jej utrzymaniem,
- krew w moczu lub nasieniu,
- utrata wagi bez wyraźnej przyczyny.

Przyczyny tych objawów zwykle są inne niż rak prostaty. Mimo to dobrze jest jednak porozmawiać z lekarzem, który sprawdzi ich źródło i zapewni ci odpowiednie leczenie.

Czy da się zapobiec rakowi prostaty?

Nikt nie wie, jak zapobiec rakowi prostaty, ale istotne może być utrzymanie zdrowej wagi. Nadwaga może zwiększyć ryzyko wystąpienia raka agresywnego (który może dawać przerzuty) lub zaawansowanego (który już dał przerzuty do innych narządów).

Czy zagraża mi rak prostaty?

W Wielkiej Brytanii około **1 na 8** mężczyzn zachoruje na raka prostaty w którymś momencie swojego życia.



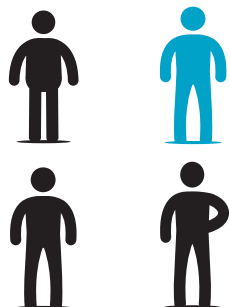
Musisz się liczyć z wyższym ryzykiem zachorowania na raka prostaty, jeżeli:



Masz 50 lub więcej lat – ryzyko wzrasta wraz z wiekiem.



Masz przypadki zachorowań w rodzinie – ryzyko zachorowania na raka prostaty jest dwa i pół razy wyższe, jeśli na tę samą chorobę cierpiał twój ojciec lub brat.



Jesteś czarnoskórnym mężczyzną – czarnoskórzy mężczyźni są bardziej niż inni mężczyźni narażeni na raka prostaty – i to w młodszym wieku. Ryzyko zachorowania może wzrosnąć po 45. roku życia.

1 na 4 czarnoskórych mężczyzn zachoruje na raka prostaty w którymś momencie swojego życia.

Co powinienem dalej zrobić?

Jeżeli zauważysz u siebie jakiegokolwiek zmiany opisane w tej broszurze albo obawiasz się, że jesteś zagrożony rakiem prostaty, zwróć się do swojego lekarza. Możesz także skontaktować się z naszymi

- 📞 **pielęgniarkami specjalistycznymi** pod numerem **0800 074 8383** i poprosić o rozmowę z tłumaczem.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat swojego ryzyka raka prostaty lub badania poziomu PSA we krwi, możesz także skorzystać

- 📞 z **Risk Information Service** (Serwis informacyjny dotyczący ryzyka). Zadzwoń pod numer **0800 448 0821** lub wejdź na stronę prostatecanceruk.org/risk-info

Przyczyną problemów z oddawaniem moczu jest zwykle coś innego niż rak prostaty, a objawy te można leczyć na wiele sposobów. Ważne jest jednak, aby porozmawiać o swoich objawach z lekarzem.

„Poszedłem do lekarza po tym, jak obejrzałem program w telewizji o raku prostaty i uznałem, że mogę należeć do grupy ryzyka.”

Osobiste doświadczenie

A jeżeli nie mam żadnych objawów?

Jeżeli masz ponad 50 lat, możesz porozmawiać ze swoim lekarzem (GP) (lub ponad 45 lat – jeśli w twojej rodzinie występowały przypadki raka prostaty lub jesteś czarnoskórym mężczyzną), nawet jeśli nie masz objawów. Wszystkie te czynniki mogą zwiększać ryzyko zachorowania na raka prostaty.

A jeżeli nie mam lekarza?

Możesz zapytać krewnych lub znajomych mieszkających w okolicy o to, do jakiego lekarza chodzą. Możesz również znaleźć lekarza w swojej okolicy, korzystając z jednej z poniższych stron:

- www.nhs.uk w Anglii
- www.nhsinform.scot w Szkocji
- 111.wales.nhs.uk w Walii
- www.hscni.net w Irlandii Północnej.

Jeżeli nie masz swojego lekarza (GP), możesz również zadzwonić pod numer NHS 111, aby uzyskać bezpłatną pomoc medyczną w przypadkach niewymagających pilnej interwencji.

Obawiasz się wizyty u lekarza?

Niektórzy mężczyźni obawiają się albo wstydzą iść na badania. Nie pozwól jednak, by obawy powstrzymały cię przed wizytą u lekarza.

Pamiętaj, że badania pozwolą lekarzowi stwierdzić, czy twój problem wymaga leczenia. Umawiając się na wizytę, możesz poprosić o zapisanie cię do lekarza mężczyzny.

Jakie badania przeprowadzi lekarz?

Lekarz zapyta cię o objawy i może zlecić kilka badań, które pozwolą stwierdzić, czy masz problem z prostatą.

Dzienniczek

Lekarz może poprosić cię o prowadzenie dzienniczka przez kilka dni, aby sprawdzić, jak dużo spożywasz alkoholu. Pozwoli to ustalić potencjalną przyczynę twoich objawów. Mogą zostać przeprowadzone również inne badania.

Badanie moczu

Lekarz może poprosić cię o oddanie próbki moczu do badania na obecność krwi lub pod kątem infekcji, która może być przyczyną twoich problemów.

Badania krwi

Lekarz może zlecić badanie krwi w celu ustalenia poziomu antygenu gruczołu krokowego (ang. prostate specific antigen, PSA) w twojej krwi. PSA powstaje w prostacie. Jeżeli masz wysoki poziom PSA, możesz mieć problem z prostatą. Masz prawo do bezpłatnego badania PSA, z którego możesz skorzystać po dokładnym rozważeniu korzyści i wad takiego badania i omówieniu ich ze swoim lekarzem. Mężczyznom czarnoskórym oraz takim, którzy mają przypadki raka prostaty w swojej rodzinie, zdecydowanie zalecamy, abyś porozmawiali ze swoim lekarzem (GP) na temat wykonania badania PSA po ukończeniu 45. roku życia.

Badanie fizykalne

Lekarz może chcieć zbadać twoją prostatę przez odbyt. Badanie to nazywane jest badaniem proktologicznym lub badaniem per rectum (ang. Digital Rectal Examination, DRE). Dla niektórych mężczyzn jest ono nieco niekomfortowe lub krępujące, ale zazwyczaj nie jest bolesne. **Nie musisz poddawać się badaniu DRE.** Możesz postanowić, że chcesz skorzystać z samego badania stężenia PSA. Lekarz może także zbadać twój brzuch i penisa.

Osobista historia

Ally miał 59 lat, gdy zdiagnozowano u niego raka prostaty:

„Zapisując się na badanie DRE, myślałem: jakoś dam radę wytrzymać te kilka nieprzyjemnych chwil. Powtarzam to zawsze swoim kolegom – tak, badanie nie jest przyjemne, ale jeśli ma uratować twoje życie, to naprawdę wytrzymasz te parę sekund. Nie umieraj tylko dlatego, że się wstydzisz”.

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

- 🗣️ Nasze **pielęgniarki specjalistyczne** mogą udzielić porady telefonicznie w twoim języku za pośrednictwem tłumacza. Wystarczy zadzwonić pod numer **0800 074 8383** i powiedzieć po angielsku, w jakim języku chcesz rozmawiać.

Możesz także poprosić członka rodziny lub znajomego, aby zadzwonił do nas i rozpoczął rozmowę w twoim imieniu. Połączenie z tłumaczem zajmuje zaledwie kilka minut.

- 🗣️ Możesz zadać wszelkie nurtujące cię pytania albo po prostu porozmawiać – nasze **pielęgniarki specjalistyczne** są gotowe ci pomóc. Możemy również porozmawiać z twoją partnerką/partnerem, członkami rodziny i znajomymi.

Linki do dodatkowych informacji dotyczących problemów z prostatą, metod leczenia oraz życia z rakiem prostaty w języku polskim można znaleźć na naszej stronie internetowej pod adresem:

prostatecanceruk.org/other-languages


Informacje o Prostate Cancer UK

Jesteśmy Prostate Cancer UK. Naszym celem jest stworzenie świata, w którym żaden mężczyzna nie umiera na raka prostaty.

Pracujemy nad tym, aby każdy mógł poradzić sobie z rakiem prostaty dzięki dostępowi do aktualnych, obiektywnych i rzetelnych informacji na temat chorób prostaty. Nie zastępujemy jednak lekarza. Zawsze zasięgaj porady u specjalisty opieki zdrowotnej, który pomoże ci podjąć właściwe dla ciebie decyzje.

Zadaj nam pytania w swoim ojczystym języku

Martwisz się problemem z prostatą lub diagnozą raka prostaty?

-  Nasze **pielęgniarki specjalistyczne** mogą udzielić porady telefonicznie w twoim języku za pośrednictwem tłumacza. Możemy ci pomóc w ponad 200 językach.

Wystarczy zadzwonić pod numer **0800 074 8383** i powiedzieć po angielsku, w jakim języku chcesz rozmawiać.

Możesz także poprosić członka rodziny lub znajomego, aby zadzwonił do nas i rozpoczął rozmowę w twoim imieniu. Połączenie z tłumaczem zajmuje zaledwie kilka minut.

Możemy również porozmawiać z twoją partnerką/partnerem, członkami rodziny i znajomymi.

Pytania, które można zadać lekarzowi lub pielęgniarce



Czy zagraża mi rak prostaty?

Co Pana/Pani zdaniem jest przyczyną moich objawów ze strony układu moczowego – czy to problem z prostatą?

Jakie badania mi Pan/Pani zaleca i dlaczego?

Jak szybko otrzymam wyniki?

Czy będę potrzebować jeszcze jakichś badań?



Patient Information Forum



**Porozmawiaj
z pielęgniarką
specjalistyczną
0800 074 8383*
prostatecanceruk.org**



f @Prostate Cancer UK **✕ @ProstateUK** **@ProstateCancerUK**

© Prostate Cancer UK luty 2026 r. | Następna aktualizacja: luty 2029 r.

**Zadzwoń do naszych pielęgniarek specjalistycznych od poniedziałku do piątku
w godzinach 9.00–17.00, środy 10.00–17.00.**

* Rozmowy są nagrywane wyłącznie w celach szkoleniowych.
Prostate Cancer UK zapewnia poufność rozmów telefonicznych.

Prostate Cancer UK jest organizacją dobroczynną zarejestrowaną w Anglii i Walii (1005541) oraz w Szkocji (SC039332). Numer rejestracyjny podmiotu: 02653887.

7866

FYP-POL/FEB26

