

## **Historia pana Henryka, 90-letniego pacjenta chorego na łagodny rozrost stercza**

**Szybkie wykrycie choroby i podjęcie leczenia - tylko to może uchronić od dalszych komplikacji. Wiem to, bo sam na łagodny rozrost stercza choruję od ponad trzydziestu lat. Jednak zdaje sobie sprawę, że dla wielu mężczyzn wizyta u urologa jest czymś wstydliwym, a schorzenia urologiczne są nadal tematem tabu. Dlatego, żeby wszystkim panom dodać odwagi, postanowiłem podzielić się moją historią...**

Choć wiele osób wyznaje zasadę, że do lekarza warto pójść tylko wtedy, gdy boli i nie ma już innego wyjścia, to ja wychodzę z założenia, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Dlatego zawsze starałem się być na bieżąco z informacjami dotyczącymi profilaktyki. Gdy ponad 30 lat temu pojawiły się u mnie dolegliwości ze strony dolnych dróg moczowych, wiedziałem, że w moim wieku mogą one świadczyć o chorobie urologicznej. Rozmawiałem też na ten temat z moim znajomym lekarzem oraz żoną, którzy namawiali mnie na wizytę u specjalisty. Decyzję podjąłem w krótkim czasie od wystąpienia objawów. Była to moja pierwsza wizyta u urologa. Do lekarza wybrałem się w asyście żony, gdyż zawsze razem przechodzimy przez wszystkie trudności. Choroba jednego z partnerów wpływa na małżeństwo, rodzinę, dlatego bardzo ważne są rozmowy o swoich problemach zdrowotnych, obawach oraz udzielane sobie nawzajem wsparcie. Nie można pozwolić na to, żeby wszystkie kłopoty związane z chorobą spadły tylko na jedną osobę.

Po wykonaniu kilku podstawowych badań usłyszałem diagnozę – łagodny rozrost stercza. Na początku był to „lekki przerost”, bez żadnych groźnych objawów. Jednak, po kilku latach choroba zaczęła się rozwijać, a dokuczliwe objawy związane z oddawaniem moczu nasilały się. Na szczęście, około 6-7 lat temu rozwój choroby się zahamował i utrzymuje się na stałym i niegroźnym poziomie. Z obecnego stanu zdrowia jestem zadowolony, tak samo jak i mój lekarz. Oczywiście, zdaję sobie sprawę, że postęp choroby może zdarzyć się zawsze, jednak staram się podchodzić do tego optymistycznie i cieszyć się z aktualnej kondycji.

Każda choroba stwarza problemy i konieczność zmian. Łagodny rozrost stercza zmienił w pewnym stopniu moje życie, jednak od początku starałem się nie traktować diagnozy jak wyroku. Kiedy człowiek wychował się w czasach II Wojny Światowej wie, że może poradzić sobie ze wszystkim. Nie można się załamywać, bo wtedy traci się chęć do życia i motywację do walki ze schorzeniem. Choroba nie pogorszyła w znaczącym stopniu jakości mojego życia, nie wymusiła też konieczności wprowadzenia drastycznych zmian. Nie musiałem zmienić swojej diety i nawyków. Przede wszystkim muszę pamiętać o regularnym zażywaniu leków, w moim wieku leczenie zabiegowe nie wchodzi już w grę. Ważne jest też także dbanie o higienę, systematyczne badania, ale farmakologia to podstawa. Co dwa miesiące chodzę na wizytę do urologa, a raz do roku wykonuję badanie PSA i USG układu moczowego. Uważam, że właśnie dzięki tej regularności i skrupulatności w zażywaniu leków postęp mojej choroby się zahamował.

W zależności od tego, gdzie akurat z żoną mieszkaliśmy, leczyłem się w różnych przychodniach i u różnych specjalistów. Najczęściej byłem zadowolony z moich lekarzy prowadzących. Mam to szczęście, że nie trafiałem na osoby, które traktowały mnie podmiotowo, tylko po prostu - po ludzku. Uważam, że bardzo ważne jest prowadzenie jednego doktora, a nie zmienianie co kilka miesięcy. Wizyta w gabinecie to nie tylko przyjęcie po receptę, bardzo ważna jest przecież szczerą rozmowa na temat swoich problemów i objawów. Lekarz musi wejść w przysłowiowe kapcie chorego. Doktor Piotr Kryst, który leczy mnie od 5 lat, właśnie taką atmosferę szacunku i przyjaźni potrafi zbudować. Obecność osoby, której mogę bezgranicznie zaufać i liczyć na jej pomoc o każdej porze sprawia, że życie z chorobą staje się prostsze. Nawet wśród pacjentów doktora Krysta, wytworzyła się pewnego rodzaju więź i wzajemne wsparcie. Czekając w kolejce przed wizytą dzielimy się swoimi myślami i problemami. W sytuacji, gdy jeden

z nas czuje się gorzej, nikt nie ma problemu, żeby wpuść go do gabinetu jako pierwszego. To wszystko jest bardzo ważne, bo konsultacja lekarska dzięki temu nie staje się niechcianym, przykrym obowiązkiem, a przyjaznym spotkaniem podczas którego nie czuje się tylko jak „pacjent”, a po prostu jak człowiek.

### **Łagodny rozrost stercza to nie wyrok**

*Choroby urologiczne, często budzące lęk, a nawet wstyd, są niestety trudne do uniknięcia w pewnym wieku. Bardzo często mężczyźni lekceważą objawy z dolnych dróg moczowych obawiając się, że przyznanie się do problemów urologicznych może świadczyć o jakimś „wybrakowaniu”. Należy pamiętać, że te dolegliwości dotyczą wielu mężczyzn. Najczęstszą chorobą urologiczną u panów jest łagodny rozrost stercza (BPH), określany również jako przerost prostaty. U prawie co drugiego mężczyzny powyżej 40. roku życia rozwija się histologiczny rozrost stercza. W 60. roku życia częstość występowania BPH dotyczy ponad 50% osób, a w 85. roku życia osiąga już 90%. Trzeba pamiętać, że wczesna diagnoza i podjęcie leczenia na pewno złagodzi dokuczliwe objawy, ale przede wszystkim uchroni przed powikłaniami choroby. Panowie, to od nas samych zależy nasze zdrowie – spójrzcie więc na siebie krytycznie. Jeżeli dostrzegacie u siebie odstępstwa od zwyczajów związanych z mikcją, czyli oddawaniem moczu, to sygnał, że powinniście skonsultować się ze specjalistą. Łagodny rozrost stercza to nie wyrok! Można go skutecznie leczyć i uchronić się przed powikłaniami. Pamiętajmy, żeby nie wstydzić się przed przyznaniem do choroby, wszyscy jesteśmy przecież tylko ludźmi –  **dodaje ekspert programu „Zdrowa ONA”, dr n. med. Piotr Kryst, urolog.***