

PERYFERIA

Los

Brat Kaśki, Ariel, od zawsze był inny niż ona. Mieli co prawda tę samą matkę, ale Kasia była zawsze mała i drobna, a Ariel miał fizjonomię wielkiego, zwalistego ogra. Ona słodka i przez wszystkich lubiana, nie skrzywdziłaby muchy, on gburowaty cham i samotnik, od którego wszyscy uciekali. Dzieliły ich dwa lata, więc chodzili do jednej szkoły, ale nikt nigdy nie wpadłby na pomysł, że mogą być rodzeństwem. Gdy Kaśka wyjechała na studia, ich kontakt całkiem osłabł – widywali się i rozmawiali właściwie tylko przy okazji rodzinnych uroczystości, a i tak ograniczało się to do wymiany zdawkowych informacji.

Później Kaśka wyszła za męża, została znaną dziennikarką, urodziła dwójkę dzieci, zamieszkała na przedmieściach, a Ariel został mechanikiem grzebiącym przy zabytkowych samochodach, na których znał się jak nikt inny. Mieszkał w rozsypującym się domku, ale wystarczyłby mu pokój nad garażem, w którym spędzał większość czasu. Miał dwa sprane podkoszulki i zęby pożółkłe od wypalanych jeden po drugim papierosów. Może gdyby w odpowiednim czasie coś się zmieniło, gdyby poznał odpowiednią kobietę, gdyby choć na chwilę nie był tak gburowaty, jego życie potoczyłoby się inaczej. Ale tak się nie stało.

A potem przyszło lato, które było dla Kaśki pasmem nieszczęść. Najpierw pożar w domu, który, jak się okazało, nie był ubezpieczony. Jej wyrzucenie z pracy, za wyciągnięcie faktów z życia prominentnego polityka. A na koniec prawdziwa tragedia – wypadek samochodowy, w którym zginął jej mąż. Kaśka wiele była w stanie znieść, zawsze była silna i taka pozostała dla dobra dzieci, ale tamte kilka miesięcy zamieniły ją w jej własny cień.

W obliczu tych wszystkich zdarzeń Kasia poprosiła o pomoc jedyną osobę, która jej została – Ariela. Wprowadziła się do jego zapuszczonego domu z dwójką rozbrykanych chłopców, Julkiem i Mateuszem. Chłopcy wiedzieli, że sytuacja jest trudna, a mama od dłuższego czasu bardzo smutna i muszą teraz zachowywać się w szczególny sposób. Niestety, zazwyczaj to ich własna natura przemawiała stery.

Kasia resztkami zgromadzonych sił zajęła się domem brata. Pomagała jej przy tym poznana niedawno sąsiadka – teraz jedyna osoba spoza rodziny, z którą utrzymywała bliski kontakt. Kobieta także była samotną mamą małej Ani i też zaliczyła poważny upadek w życiu, uciekając od męża alkoholika. Uprzątnięty, wymyty i pachnący dom wyglądał zupełnie inaczej. Ariel co prawda ciągle narzekał, dodatkowo poddenerwowany ciągłym

gwarem robionym przez chłopców, ale sam powoli zaczął się zmieniać. W gruncie rzeczy, pod gruzami szczerze przysypującymi jego niezbyt używane serce, kochał swoją siostrę, która była jedyną jego bliską osobą.

Ariel miał sporo swoich rytuałów – jajecznica na śniadanie, mocna herbata z cukrem zamieszana dokładnie osiem razy, lokalna gazeta przeczytana od deski do deski. Jednym z tych zwyczajów było cotygodniowe puszczanie losu na loterii, na której co prawda nie wygrał nigdy ani grosza, ale zupełnie mu to nie przeszkadzało. Pewnego dnia wyjątkowo pozwolił Julkowi i Mateuszowi pójść z nim do garażu i pomagać przy naprawie starego mustanga. Chłopcy zafascynowani samochodem wbrew surowemu zakazowi usiedli za kierownicą, kiedy Ariel na chwilę wyszedł. Julek spuścił hamulec, a samochód powoli stoczył się z górki i zatrzymał dopiero na najbliższym drzewie. W sumie nic wielkiego się nie wydarzyło, samochód został tylko nieznacznie porysowany, ale awantura przeszła przez już względnie spokojny dom jak tornado.

Chłopcy bardzo szczerze żalowali tego, co się wydarzyło i obmyśliли pomysł rozweselenia wujka i poprawienia mu humoru. Wspólnie znaleźli w internecie nagranie poprzedniego losowania loterii, w której padała ogromna wygrana, spisali numery i wysłali los. Później

podłożyli los wujkowi i czekali, aż nieświadomie obejrzy archiwalny odcinek. Na jego hurraoptymistyczną reakcją nie trzeba było długo czekać. Ariel, mimo wszystko ciągle wściekły na chłopców o zarysowany samochód, zaczął skakać, płakać ze szczęścia i w euforii niestety powiedział także o kilka słów za dużo. Wytknął swojej siostrze jej nieudolność i brak zaradności i ponownie zbeształ chłopców, żeby później wsiąść do samochodu i pojechać upić się ze szczęścia do pobliskiego baru. Po drodze planował, na co wyda właśnie wygraną fortunę, a z każdym wypitym piwem dochodził do wniosku, że jego dawne marzenia przestały być już tym, co naprawdę chciałyby robić.

Po piątym piwie wrócił skruszony do domu, w którym przerażeni chłopcy musieli mu opowiedzieć o swoim planie i o tym, że nie ma żadnej fortuny. I pozornie ten brak happy endu zamienił się w szczęśliwe zakończenie. Ariel z bólem pożegnał się z samochodami i jachtem, które już kupił w swojej wyobraźni, ale finalnie powrót do spokojnej rzeczywistości był tym, co dało mu największe szczęście.

Dwa lata później, niedługo po tym jak Kasia wyprowadziła się z chłopcami do ich dawnego, wyremontowanego po pożarze domu, do Ariela wprowadziła się sąsiadka.

ZDROWIE

Prostata – męski problem

Wraz z wiekiem mężczyzny prostata zmienia swoje rozmiary – u noworodka jest mała jak groszek, około 30. roku życia osiąga właściwą wielkość kasztana, jednak niestety u wielu nie przestaje rosnąć i po 45. roku życia osiąga objętość mandarynki. Powiększony gruczoł bywa powodem wielu dolegliwości u panów w średnim wieku – przerostu, zapalenia i najgroźniejszego z nich – raka. Łagodny przerost prostaty jest chorobą cywilizacyjną dotykającą 80 proc. mężczyzn, a jej rak najczęstszym rodzajem nowotworów złośliwych u mężczyzn w Europie i stanowi drugą po raku płuc przyczynę zgonów.

Prostata, zwana też sterczem lub gruczolem krokowym, umiejscowiona jest tuż pod pęcherzem moczowym mężczyzny i otacza wychodzący z niego moczowód. Wraz z pęcherzykami nasiennymi i gruczołami opuszkowo-cewkowymi bierze udział w produkcji nasienia. Wydzielina gruczołu krokowego zawierająca cukier jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania i żywotności plemników. Prostata służy też do zamykania i otwierania cewki moczowej. Gdy z powodu mniejszej ilości wydzielanych androgenów gruczoł się nadmiernie rozrasta, zaczyna uciśkać przechodzącą przez jego środek cewkę moczową, powodując nieprzyjemne objawy.

JAK ROZPOZNAĆ SYMPTOMY

Objawem przerostu prostaty jest przede wszystkim opóźnione oddawanie moczu. Trzeba czekać, zanim spłynie, a jego strumień jest spowolniony i ma małą moc. Towarzyszy mu uczucie nie w pełni opróżnionego pęcherza. Innym dokuczliwym symptomem jest konieczność

częstego oddawania moczu – chory musi dzień po kilka razy częściej niż dotychczas korzystać z toalety. Pilna potrzeba budzi go także w nocy (tzw. nykturia), wtedy często musi zaspokoić ją natychmiast, ponieważ trudno mu powstrzymać wypływ moczu. W ostrzejszych przypadkach oddawanie moczu jest bolesne, odczuwa się ból w okolicy kroczka, podbrzusza i jąder, a w moczu widoczna jest domieszka krwi (tzw. krwiomocz). Po 60. roku życia dolegliwości takie nasilają się u połowy mężczyzn.

Nieleczony przerost prostaty grozi powikłaniem w formie kamicy pęcherza moczowego spowodowanej zaleganiem moczu w pęcherzu i tworzeniem się pojedynczych drobnych kamieni. Zaleganie moczu występujące często z kamicy pęcherza moczowego powoduje nawracające zakażenia dróg moczowych, co w skrajnym wypadku może doprowadzić do niewydolności nerek.

Stan zapalny prostaty rozpoznany po tym, że do wymienionych już objawów dołączają nudności i gorączka. Zapalenie stercza jako jedyna dolegliwość związana z tym gruczolem nie jest związana z wiekiem – spotyka się je zarówno u pacjentów młodych, jak i w podeszłym wieku. Występuje na tle bakteryjnym lub nieinfekcyjnym – nieinfekcyjne najczęściej związane jest z aktywnością seksualną (m.in. abstynencją), niewłaściwą dietą (mocny alkohol, ostre przyprawy) lub przechłodzeniem. Bakteryjne zapalenie powodują drobnoustroje, które wnikają do gruczołu. Docierają tam z krwią lub dochodzi do namnożenia się bakterii bytujących w moczu. Często przyczyną bakteryjnego zapalenia prostaty są drobnoustroje wnikające podczas kontaktów seksualnych.

Najgroźniejsza choroba prostaty – rak – długo rozwija się bezobjawowo, zwłaszcza gdy ma niski stopień zaawansowania. Początkowe objawy guza mogą sugerować łagodny rozrost stercza, czyli choremu trudniej oddawać mocz, a jego strumień jest słaby lub przerywany. Podobnie jak przy przeoście zachodzi konieczność częstszego korzystania z toalety, także nocą. W bardziej zaawansowanym etapie choroby nowotworowej pojawiają się krwiomocz, uczucie pieczenia przy oddawaniu moczu, ból w podbrzuszu, zaburzenia wzroku i ból okolicy lędźwiowej oraz kroczka. W najcięższej fazie choroby rak prostaty daje przerzuty do naczyń krwionośnych, kości kręgosłupa, miednicy, żeber, kości udowych oraz drogą naczyń chłonnych do otaczających węzłów chłonnych. Średni wiek wykrywania raka prostaty to 71 lat (u 30 proc. mężczyzn w wieku 50 lat i prawie u 90 proc. powyżej 80. roku życia istnieją zmiany nowotworowe prostaty). Dlatego tak ważne jest poddawanie się regularnym badaniom kontrolnym i zgłaszanie się do urologa z pierwszymi objawami przypominającymi jej przerost – mogą też oznaczać raka.

GRUPY I CZYNNIKI RYZYKA

Choroby prostaty związane są głównie z wiekiem, po 50. roku życia obniża się produkcja męskiego hormonu płciowego – testosteronu. Jego poziom spada nieznacznie, ale w sposób odczuwalny dla organizmu. Wraz ze starzeniem się po 45. roku życia wielu mężczyzn zaczyna cierpieć na łagodny rozrost prostaty (BPH). To najczęstsze schorzenie stercza – objawia się aż u 50 proc. mężczyzn po 50. roku życia, odsetek ten wzrasta do 90 proc. mężczyzn po 80. roku życia. W Polsce na BPH choruje blisko

2 mln panów. Lekarze twierdzą, że przerost prostaty, czyli gruczolak, jest u mężczyzn po prostu objawem starzenia, jak siwe włosy.

Prawdopodobieństwo rozrostu prostaty zwiększa się u mężczyzn spożywających dużą ilość mięsa, tłuszczu i małą ilość warzyw, spożywających nadmierne ilości mleka, mocnego alkoholu i ostrych przypraw. Stresujący i siedzący tryb życia, długi czas pracy i brak snu też uznaje się za czynniki tej choroby. Nie zaobserwowano związku pomiędzy rozrostem stercza a paleniem papierosów. Nie wiadomo jeszcze, jaki wpływ na choroby prostaty mają predyspozycje genetyczne, dopiero bada się powiązania między zachorowalnością na nowotwory gruczołu krokowego a mutacjami w konkretnych genach. Na razie zidentyfikowano sześć miejsc w genomie człowieka, w których obszarze mutacje mogą sprzyjać jego wystąpieniu.

PROFILAKTYKA

Mężczyźni, którzy przekroczyli 50. rok życia, powinni co najmniej raz w roku poddawać się regularnym badaniom u urologa. Wielu odwleka wizytę u lekarza, ponieważ są skrepowani albo brakuje im wiedzy na temat chorób stercza oraz możliwości ich leczenia. W ramach profilaktyki zaleca się ograniczenie spożywania pokarmów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i zwiększenie aktywności fizycznej. Specjaliści zalecają także zażywanie cynku – do 10 mg dziennie. Dostępne na rynku preparaty ziołowe pozwalają zmniejszyć objawy przerostu prostaty we wczesnych etapach choroby. W ich skład wchodzi: kora śliwy afrykańskiej, owoc palmy sabalowej lub nasiona dyni. Jeśli ziołowe preparaty nie przyniosą efektu, konieczna jest wizyta u urologa.