

MOVEMBER!

Mężczyźni, niestety, częściej niż kobiety, zaniedbują swoje zdrowie. Zgłaszają się do lekarza dopiero, kiedy wystąpią dolegliwości bólowe. Wielu panów nie przeprowadza regularnych badań profilaktycznych. A tymczasem choroby układu moczowo-płciowego dotyczą co trzeciego mężczyznę, w tym coraz częściej są to choroby nowotworowe. Jak zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia?

Nowotwory męskie - co kryje się pod tym pojęciem?

Wśród nich wyróżniamy nowotwory:

- **męskich narządów rodnych, takie jak rak prostaty, jąder i prącia,**
- **układu moczowego, czyli rak nerki i pęcherza moczowego.**

Rak prostaty

Czynniki ryzyka:

- wiek – rzadko ujawnia się przed 50. rokiem życia; ponad połowa chorych w momencie rozpoznania ma co najmniej 70 lat,
- otyłość, spożywanie dużych ilości mięsa i tłuszczu, a małej ilości warzyw,
- siedzący tryb życia,
- wstrzemięźliwość płciowa,
- podwyższony poziom androgenów,
- obciążenia rodzinne.

Niepokojące objawy:

- podwyższone stężenie PSA we krwi,
- dolegliwości związane z oddawaniem moczu,
- zaburzenia erekcji, które nie wynikają z podłoża emocjonalnego,
- bóle podbrzusza,
- obrzęk kończyny dolnej i/lub genitaliów.

Rak jądra

Czynniki ryzyka:

- wnetrostwo,
- występowanie nowotworu jądra u krewnych pierwszego stopnia,
- zespół Klinefeltera (zespół związany z nieprawidłowościami materiału genetycznego),
- w przeszłości nowotwór zarodkowy w przeciwnym jądrze,
- niekorzystne zmiany środowiskowe.

Niepokojące objawy:

- wyczuwalna obecność guzka w jądrze,
- zmiana konsystencji jądra,
- uczucie dyskomfortu w mosznie lub pobołowanie jądra,
- nawracający ból w podbrzuszu lub okolicy lędźwiowej.

Rak prącia

Czynniki ryzyka:

- infekcje wirusem brodawczaka ludzkiego HPV,
- stulejka,
- stany zapalne w obrębie prącia,
- palenie tytoniu,
- leczenie tuszczycy światłem UV,

- wiek – około 4 na 5 przypadków choroby zostało zdiagnozowanych u mężczyzn powyżej 55. roku życia,
- AIDS.

Niepokojące objawy:

- zmiana skóry na prąciu: może zmienić kolor, stać się cieńsza lub może dojść do uwypuklenia tkanek, owrzodzenia (nadżerka lub guzek),
- opuchlizna na końcu prącia,
- powiększenie węzłów chłonnych pachwinowych.

Rak nerki – grupa nowotworów złośliwych, które pojawiają się w tym narządzie. Najczęściej rozwijają się między 50. a 70. rokiem życia. Wśród nich stwierdza się przeważnie raka jasnokomórkowego, który stanowi 70–80% przypadków i jest zlokalizowany w korze nerki.

Rak pęcherza moczowego – należy do częściej występujących nowotworów, u mężczyzn zajmuje czwarte miejsce. Nowotwory pęcherza moczowego rozpoznawane są głównie po 45. roku życia (98% przypadków). Największa zachorowalność obserwowana jest w grupie wiekowej 80–84 lata.

Profilaktyka pierwotna. Zapobiegaj chorobie!

Unikaj czynników ryzyka, na które masz wpływ. W ten sposób redukuje ryzyko zachorowania nawet o 50%!

- **Bądź aktywny fizycznie!** - Darmowy program treningowy znajdziesz na kanale YouTube Akademia NFZ lub w zakładce Profilaktyka w aplikacji mojIKP.
- **Odżywiaj się zdrowo!** - Sięgnij po gotowe jadłospisy z listą zakupów na stronie: www.diety.nfz.gov.pl
- **Jeżeli palisz – rzuć palenie!** - W walce z nałogiem skorzystaj z telefonicznej poradni pomocy palącym – 801 108 108. Zadzwoń lub pobierz aplikację! Sprawdź: www.jakrzucicpalenie.pl

Profilaktyka. Zadbaj o siebie!

- Po 40. roku życia regularnie badaj prostatę (**PSA oraz konsultacja urologiczna**). Skierowanie do urologa otrzymasz od lekarza POZ.
- Po 60. roku życia raz w roku wykonuj USG jamy brzusznej w celu oceny m.in. nerek i pęcherza moczowego.
- **W każdym wieku pamiętaj o regularnym samobadaniu jąder.**
- W razie niepokojących objawów zgłoś się do poradni onkologicznej. Do onkologa nie potrzebujesz skierowania.

Wczesne wykrycie nowotworu daje szansę pełnego wyleczenia.

Profilaktyka 40 plus

Jeśli masz skończone 40 lat, możesz skorzystać z programu Profilaktyka 40 plus. Bez zbędnych formalności wystawisz sobie skierowanie na badania i sprawdzisz, w jakiej kondycji zdrowotnej jesteś. Dowiesz się też, czy nie występuje u Ciebie ryzyko poważnych chorób. Mogą Ci one grozić, mimo że nie masz jeszcze żadnych objawów.

Infolinia onkologiczna

Zadzwoń pod numer **Telefonicznej Informacji Pacjenta - 800 190 590 - i wybierz linię numer 3.**

Na infolinii dowiesz się m.in.

- jak uzyskać skierowanie na leczenie onkologiczne,
- gdzie wykonasz badania,
- z których programów profilaktycznych możesz skorzystać.

Movember - zapuść wąsy!

Akcja Movember w Polsce powstała w 2014 roku. Jej celem jest zwiększenie świadomości na temat zdrowia intymnego mężczyzn i zachęcenie ich do regularnych badań oraz dbania o swoje zdrowie. W ramach akcji Movember, mężczyźni na całym świecie zapuszczają w listopadzie wąsy, kojarzące się z męskością. Należy jednak pamiętać, że męskość to nie tylko siła. To przede wszystkim zdrowie – jego świadomość, dbałość o nie oraz rozpoczęcie leczenia najwcześniej, jak to możliwe.



Więcej informacji o badaniach i programach profilaktycznych dla mężczyzn znajdziesz na stronie www.pacjent.gov.pl

NFZ | Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590