0011428981

PROFILAKTYKA TO♂ MĘSKA SPRAWA

Twoje ciało to nie maszyna – nie naprawisz go na szybko w warsztacie. Nie czekaj, aż coś się zepsuje na dobre. Statystyki są przytłaczające: tysiące mężczyzn w Polsce co roku dowiaduje się, że ma nowotwór, bo... za długo udawali, że wszystko gra. Profilaktyka to więcej niż hasło – to konkretne działania, które mogą uratować Ci życie.

Statystyczny mężczyzna unika lekarza

Statystyki nie kłamią. Niestety, częściej niż kobiety zaniedbujemy swoje zdrowie. Zgłaszamy się do lekarza dopiero wtedy - gdy boli. Zapominamy o regularnych badaniach profilaktycznych.

Za główną przyczynę złego stanu zdrowia uważamy stres i ogólne przemęczenie oraz choroby sercowo-naczyniowe (w tej grupie także nadciśnienie tętnicze i cukrzycę). U kardiologa przynajmniej raz w życiu było tylko 43 proc. z nas - mężczyzn. Do urologa, zwłaszcza jeśli nie mamy alarmujących objawów, też jest nam nie po drodze.

Boimy się wykrycia nowotworu lub innej poważnej choroby (36 proc. mężczyzn), ale także wstydu i skrępowania, które łączą się z samym badaniem urologicznym (33 proc. mężczyzn).

Każdego dnia 48 mężczyzn słyszy tę diagnozę

Jak wynika z raportu „Nowotwory złośliwe w Polsce" z 2021 roku, średnio 48 mężczyzn każdego dnia dowiaduje się, że ma raka prostaty. Jest to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u mężczyzn - co piąty mężczyzna zmagający się z chorobą onkologiczną, choruje na raka prostaty.

Im wcześniej wykryta choroba, tym większa szansa na jej wyleczenie. Profilaktyka to nie słabość – to broń. Czas ma duże znaczenie nie tylko w przypadku chorób nowotworowych. Dzięki badaniom profilaktycznym możesz uniknąć wielu schorzeń, w tym cukrzycę czy zakrzepicę. Regularne badania to najlepsza polisa na życie.

Styl życia wpływa na rozwój choroby

Blisko 25 proc. panów ma nadciśnienie tętnicze. Aż 70 proc. mężczyzn ma nadwagę, a jedna piąta zmaga się z otyłością. W Polsce zgodnie z Eurobarometrem z 2021 r. aż 32 proc. dorosłych mężczyzn pali papierosy. Dodatkowo, według tego samego badania, w Polsce aż 66 proc. mężczyzn w grupie wiekowej 15+ jest nieaktywna fizycznie. Największe odsetki nieaktywnych fizycznie mężczyzn zaobserwowano w grupach wiekowych 40-54 lata – 73 proc. i 55+, aż 88 proc.

Prowadzi to do rozwoju cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, hipercholesterolemii, miażdżycy, zawału mięśnia sercowego, udaru mózgu, choroby układu ruchu, choroby układu pokarmowego, zaburzeń hormonalnych, a także nowotworowych.

Nowotworom, które spotykają mężczyzn na całym świecie przynajmniej w 1/3 przypadków można zapobiec, **zmieniając styl życia, nawyki i badając się profilaktycznie.** Nie musisz od razu biec maratonu. Zacznij od tych małych kroków:

- **odżywiaj się zdrowiej** - sprawdź bezpłatne plany żywieniowych na portalu diety.nfz.gov.pl/
- **bądź aktywny** - ćwicz, jak lubisz i unikaj siedzącego trybu życia
- **rzuć palenie i ogranicz alkohol**
- **wykonuj samobadanie jąder i prącia**
- **badaj się** - raz w roku zrób m.in. morfologię, badanie ogólne moczu czy lipidogram
- po 40. roku życia - obowiązkowo **kontroluj prostatę**
- po 60. roku życia - raz w roku zrób **USG jamy brzusznej**, aby ocenić m.in. nerki i pęcherz moczowy.

WAŻNE! w razie niepokojących objawów zgłoś się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej

Objawy, których nie możesz zlekceważyć

Czy znasz objawy męskich nowotworów, które powinny Cię zaniepokoić? Wiele z nich jesteś w stanie wykryć sam, jeszcze na wczesnym etapie rozwoju choroby.

Zobacz, na co zwrócić uwagę:

- **rak prostaty**
  - 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**
  - wyczuwalna obecność guzka w jądrze
  - zmiana konsystencji jądra
  - uczucie dyskomfortu w moszni lub pobolewanie jądra
  - nawracający ból w podbrzuszu lub okolicy lędźwiowej

- **rak prącia**
  - 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.

Nie czekaj aż coś „samo minie". Zrób badania. To nic nie kosztuje, a może uratować Ci życie.

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