

Zapuć wąsy i badaj się

Listopad staje się prawdziwie męski, nabierając nowego znaczenia dzięki Movember. To wyjątkowa akcja, podczas której mężczyźni na całym świecie zapuszczają wąsy, by podkreślić wagę profilaktyki zdrowotnej, zwłaszcza w obszarze nowotworów prostaty i jąder. Dane z Krajowego Rejestru Nowotworów i Narodowego Instytutu Onkologii pokazują, że w Polsce w 2020 roku ponad 72 tys. mężczyzn zachorowało na nowotwory złośliwe. To wyraźny sygnał, że problem nowotworów dotyczy także nas, mężczyzn.

PROFILAKTYKA TO MĘSKA SPRAWA

KONKRETY NA
NFZ.GOV.PL/movember

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia



X.COM/NFZ_GOV_PL | FACEBOOK.COM/AKADEMIANFZ | YOUTUBE.COM/AKADEMIANFZ

Statystyczny mężczyzna unika lekarza

Niestety, częściej niż kobiety zaniedbujemy swoje zdrowie. Zazwyczaj 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 cukrzyce). U kardiologa przynajmniej raz w życiu było tylko 43 proc. mężczyzn.

Do urologa, zwłaszcza jeśli nie ma 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).

Czy wiesz, że...?

Wśród chorób nowotworowych występujących u mężczyzn, aż 1/4 wszystkich nowotworów to nowotwory układu moczowo-płciowego.

Jedynie 1/3 mężczyzn w wieku powyżej 35 lat była kiedykolwiek u urologa. Po 55. roku życia ten odsetek rośnie, ale nadal 61 proc. panów deklaruje, że nigdy nie było u urologa.

Pora to zmienić! Pierwszy krok - zaufaj edukacji, nie wierz stereotypom

Mężczyźni w Polsce wciąż rzadziej zgłaszają się na badania profilaktyczne, choć zdrowie powinno być priorytetem dla każdego. Często tłumaczą się brakiem czasu, obowiązkami zawodowymi lub przekonaniem, że „to nie jest im po-

trzebne”. Tymczasem regularne badania to najlepszy sposób na wczesne wykrycie chorób, które często rozwijają się, nie dając żadnych objawów.

- W tym kontekście często wymienia się m.in. stereotypy na temat zdrowia, związane z samą płcią, ale także z określonymi chorobami i ich wykrywaniem. Z praktycznych doświadczeń, ale także z badań naukowych i analiz, wiemy, że jednym z najskuteczniejszych rozwiązań w tym zakresie jest podnoszenie świadomości zdrowotnej. Edukacja zdrowotna, zarówno ta prowadzona od najmłodszych lat w szkole, jak i ta kierowana do osób dorosłych w postaci materiałów informacyjnych czy kampanii zdrowotnych przynosi wymierne efekty wśród mężczyzn i kobiet. Oczywiście, komunikacja zdrowotna powinna być skrojona „na miarę”, adekwatna do konkretnych grup wiekowych, ale także płci - zwraca uwagę dr Paweł Koczkodaj, specjalista zdrowia publicznego, Ambasador Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem w Polsce.

Zainwestuj w długie życie i się badaj

Jak wynika z raportu „Nowotwory złośliwe w Polsce” z 2021 roku, średnio 48 mężczyzn każdego dnia dowiaduje się, że ma raka prostaty. Ten nowotwór stanowi już ok. 20 proc. wszystkich rozpoznanych nowotworów złośliwych. Oznacza to, że co piąty mężczyzna zmagający się z chorobą onkologiczną, choruje na raka prostaty. Rak prostaty zajmuje 3. miejsce wśród

zgonów z powodu nowotworów złośliwych u mężczyzn.

Im wcześniej wykryta choroba, tym większa szansa na jej wyleczenie, dlatego tak ważna jest profilaktyka i regularne wykonywanie badań. Czas ma duże znaczenie nie tylko w przypadku chorób nowotworowych. Dzięki badaniom profilaktycznym możesz uniknąć wielu schorzeń, w tym raka jądra, prostaty, jelita grubego, cukrzycy czy zakrzepicy.

Styl życia wpływa na rozwój choroby

Blisko 25 proc. panów ma nadciśnienie tętnicze. Aż 70 proc. mężczyzn ma nadwagę, a jedna piąta zmagająca się z otyłością. W Polsce zgodnie z Eurobarometrem z 2021 r. aż 32 proc. dorosłych mężczyzn pali papierosy. Dla porównania, wśród kobiet, odsetek ten wynosi 20 proc. 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. Zaczni od niewielkich kroków, które mogą zapewnić Ci dłuższe życie:

- zdrowo się odżywiać i korzystać z bezpłatnych porad żywieniowych na portalu [Diety NFZ](#)
- bądź aktywny, ćwicz, jak lubisz i unikaj siedzącego trybu życia
- rzuć palenie i ogranicz alkohol
- wykonuj samobadanie jąder i pracy
- raz w roku zrób badania, m.in. morfologia, badanie ogólne moczu, lipidogram
- po 40. roku życia regularnie badaj prostatę
- po 60. roku życia raz w roku zrób USG jamy brzusznej, aby ocenić m.in. nerki i pęcherz moczowy
- w razie niepokojących objawów zgłoś się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Twoje zdrowie pod kontrolą - sprawdź kalendarz badań NFZ

Nie czekaj i już teraz sprawdź badania profilaktyczne dla siebie. Wejdź na stronę [Akademii NFZ](#) i skorzystaj z bezpłatnego i praktycznego kalendarza badań. Zaznacz tylko płeć i wiek, a my zrobimy resztę. Pokażemy Ci badania profilaktyczne, które powinieneś wykonać i gdzie je zrobić. To prostsze niż myślisz. Przekonaj się i zrób sobie przegląd zdrowia. Umów się na badania, które mogą uratować Twoje życie. Działaj dla siebie i swoich bliskich, wypnij się na nowotwory i dbaj o to, co najważniejsze!

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