

Data publikacji: 2024-11-19

Poradnik Pacjenta: Profilaktyka to męska sprawa

Poradnik Pacjenta: Profilaktyka to męska sprawa

PROFILAKTYKA TO MĘSKA SPRAWA

NEZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



- **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.

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 cukrzycę). 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 potrzebne”. 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.

Czy wiesz, że...?

- Blisko 2/3 kobiet uważa urologa za najważniejszego specjalistę dla zdrowia mężczyzny. Mężczyźni zaś częściej wskazują na kardiologa (43 proc.).

Styl życia wpływa na rozwój choroby

Blisko 25 proc. panów ma nadciśnienie tętnicze. Aż 70 proc. mężczyzn ma nadwagę, a jedna piąta zmagają 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**. Zaczynij od niewielkich kroków, które mogą zapewnić Ci dłuższe życie:

- zdrowo się odżywiaj i korzystaj z bezpłatnych planów żywieniowych na portalu [Diety NFZ](#)
- bądź aktywny, ćwicz, jak lubisz i unikaj siedzącego trybu życia
- rzuć palenie i ogranicz alkohol
- wykonuj samobadanie jąder i pęcherza
- 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](#).

[Koniecznie przeczytaj: Męska płodność: ważne badanie dla mężczyzn finansowane przez NFZ](#)

Rak jądra - nowotwór, który dotyka głównie młodych mężczyzn

Rak jąder jest najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn poniżej 40 r. ż., ale wcześniej wykryty - daje ogromne szanse na wyleczenie. O profilaktyce i męskim zdrowiu rozmawialiśmy z **dr n. med. Łukaszem Kupisem** - andrologiem, urologiem.

[Zasubskrybuj nasz kanał YouTube Akademia NFZ i dołącz do społeczności, która zdrowie stawia na pierwszym planie](#)

Weź sprawy w swoje ręce - samobadanie jąder krok po kroku

Nowotwór jąder dotyka najczęściej młodych mężczyzn w wieku 20-39 lat. Dlatego warto wprowadzić samobadanie jako stały element profilaktyki już od okresu dojrzewania. Regularność jest kluczowa - wykonując badanie co miesiąc, łatwiej zauważysz nawet najmniejsze zmiany.

Samobadanie jąder wykonuj raz w miesiącu, najlepiej podczas kąpieli lub pod prysznicem. Poznaj ich naturalną budowę - jedno jądro może być nieco większe od drugiego, a w górnej części możesz wyczuć zgrubienie, czyli najądrze, które może przypominać mały guzek. To normalne cechy. Zwracaj uwagę, czy od ostatniego badania nie pojawiły się nowe zmiany.

SAMOBADANIE JĄDER

Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder?



Badaj jądra w kolejności.
To normalne, że jedno jądro jest nieco
mniejsze od drugiego.



Delikatnie przesuwaj jądra między palcami.



Wycuj najądrza i wykonaj
badanie od dołu.

SAMOBADANIE JĄDER

Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder?



Sprawdź, czy nie ma niepokojących zgrubień oraz wypukłości i czy kolor skóry nie zmienił się.



Obserwuj zmiany w wielkości, kształcie i konsystencji.



Podczas samobadania jąder nie powinieneś odczuwać żadnego bólu.

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Nowotwory, które najczęściej dotyczą mężczyzn

Według najnowszych danych Krajowego Rejestru Nowotworów w 2020 r. nowotwory, które najczęściej występowały wśród mężczyzn w Polsce to:

- rak prostaty
- rak płuca
- rak jelita grubego.

To jednocześnie nowotwory, które są najczęstszymi przyczynami zgonów wśród mężczyzn. **Męskie nowotwory, takie jak rak prostaty czy rak jądra, często rozwijają się bezobjawowo.** To oznacza, że mogą zaatakować, zanim się zorientujemy. Dlatego tak ważne jest, aby regularnie kontrolować swoje zdrowie – tak jak robicie to z samochodem.

- Zaznaczę, że występowanie raka płuca i rak jelita grubego w ogromnej mierze wiąże się z narażeniem na czynniki, których występowanie mężczyźni mogą skutecznie ograniczać samodzielnie w ich codziennym życiu. Chodzi przede wszystkim o narażenie na dym tytoniowy, spożywanie alkoholu, niezdrową dietę, czy brak aktywności fizycznej – dodaje **dr Paweł Koczkodaj**.

[Program badań przesiewowych raka jelita grubego. Sprawdź, gdzie zrobisz badanie](#)

Co powinno Cię zaniepokoić?

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 mosznie lub pobołowanie 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.

[Zajrzyj do naszego magazynu "Ze Zdrowiem" i przekonaj się, że profilaktyka to męska sprawa](#)

Masz 40 lat i więcej? Zrób te badania. Są za darmo



Poznaj szczegóły programu



PORADNIK
PACJENTA

Z programu **Profilaktyka 40 Plus** może skorzystać każdy, kto skończył 40. lat. Zgłoszenie do programu jest proste, nawet nie musisz wychodzić z domu. Wystarczy, że wypełnisz krótką ankietę dotyczącą Twojego zdrowia.

Możesz to zrobić:

- w placówce POZ, która bierze udział w programie
- przez **Internetowe Konto Pacjenta (IKP)** lub **aplikację mojeIKP** w zakładce „Profilaktyka”.

Badania diagnostyczne, które znajdziesz w programie Profilaktyka 40 Plus, dzielą się na trzy grupy:

- dla kobiet
- dla mężczyzn
- pakiet wspólny.

W skład pakietu badań diagnostycznych dla mężczyzn wchodzi:

- morfologia krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym i płytkami krwi
- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy
- stężenie glukozy we krwi
- próby wątrobowe: ALAT, AspAT, GGTP
- poziom kreatyniny we krwi
- badanie ogólne moczu
- poziom kwasu moczowego we krwi
- krew utajona w kale - metodą immunochemiczną (iFOBT)
- PSA - antygen swoisty dla stercza całkowity.

Pakiet badań diagnostycznych wspólny:

- pomiar ciśnienia tętniczego
- pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie
- obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI).

WAŻNE! Z programu możesz skorzystać do końca grudnia 2024 r.

[Więcej o programie Profilaktyka 40 Plus znajdziesz w naszym Poradniku Pacjenta](#)

Eksperti mówią o męskim zdrowiu - posłuchaj, to warto wiedzieć!

[Spodobał Ci się ten podcast? Na stronie Akademii NFZ znajdziesz ich więcej](#)

Twoje zdrowie pod kontrolą - sprawdź kalendarz badań NFZ

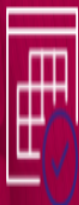
Dlatego nie czekaj i już teraz sprawdź badania profilaktyczne dla siebie. Wejdź na stronę [Akademia NFZ](#) i skorzystaj z bezpłatnego, i praktycznego **kalendarza badań**. Zaznacz tylko płeć i wiek, a my zrobimy resztę.

Pokażemy Ci badania profilaktyczne, które powinieneś wykonać i gdzie je zrobisz. 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!

KALENDARZ

BADAŃ



Zaznacz płeć, wybierz wiek i naciśnij przycisk SPRAWDŹ, a kalendarz wygeneruje Ci listę badań i zaleceń. Zapoznaj się z nimi.

KOBIETA

MĘŻCZYŻNA

DZIECKO

Wybierz wiek: przesunij suwak w lewo lub w prawo, lub wpisz wartość.

WIEK

45

SPRAWDŹ

Regularne badania kontrolne dają szansę na wczesne wykrycie wielu chorób i ich wyleczenie!
Podpowiadamy, jakie badania warto wykonać i do jakiego lekarza się udać.

Źródło:

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-profilaktyka-to-meska-sprawa,8504.html> 04-11-2024

Gmina Rytwiiany - www.rytwiany.com.pl/index.php?newsid=5139