# "Movember" z LOW NFZ

**W ramach listopadowej akcji Movember LOW NFZ wspólnie z Gazetą Wyborczą oraz studentami Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu zachęca mężczyzn do zapuszczania wąsów. Wąsy w listopadzie to zwrócenie uwagi na profilaktykę chorób nowotworowych oraz podniesienie świadomości społecznej na temat problemów zdrowotnych mężczyzn. My już je zapuszczamy. Zachęcamy również panie, które "niekoniecznie" z wąsem, ale dopingujące swoim mężczyznom są mile widzialne. Kobiety od mężczyzn oczekują wsparcia, głośno mówiąc o swoich problemach. Organizowanych jest wiele akcji dotyczących chorób kobiecych, nowotworów raka piersi czy też raka szyjki macicy. A co z tymi męskimi? Niestety, te często pozostają w cieniu, stając się tematami tabu: w mediach mówi się o nich rzadziej, a panowie wstydzą się rozmawiać o nich między sobą lub z lekarzem. Współczesna medycyna stoi na tak wysokim poziomie, że rak od dawna przestał już być wyrokiem. Aby jednak można było skutecznie go leczyć, konieczne są regularne samobadania jąder i kontrole lekarskie, o czym panowie często zapominają. Wielu z nich mylnie sądzi też, że nowotwory atakują głównie osoby starsze, tymczasem na raka prostaty chorują panowie już po 45. roku życia, a raka jąder diagnozuje się najczęściej pomiędzy 14. (tak, czternastym!) a 34. rokiem życia. Rak jądra jest rzadkim nowotworem, ale wywołującym szczególnie silne emocje, gdyż atakuje przede wszystkim bardzo młodych mężczyzn. Stąd o zagrożeniach i konieczności badania powinni wiedzieć już nastolatkowie. Wykryty nowotwór jest całkowicie uleczalny. Dlatego każdy mężczyzna przynajmniej raz w miesiącu powinien sam badać swoje jądra. Szybkie wykrycie zmiany może uratować życie. Każdy tydzień zwłoki w rozpoczęciu terapii, zmniejsza szanse na wyleczenie. Jakie badania wykonać? Jak często się badać? Na co zwracać uwagę? O tym wszystkim najlepiej porozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym, zaufać mu, udać się do specjalisty. Krok pierwszy to "pomyśleć" o swoim zdrowiu. Wykaz poradni urologicznych: LP. NAZWA ŚWIADCZENIODAWCY MIASTO ULICA NR TELEFONU 1. Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Gorzów Wlkp. Sienkiewicza 10-11 95 722 86 67, 95 722 70 00 2. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Dworcowa Gorzów Wlkp. Dworcowa 4 95 739 29 00, 95 739 30 00 3. Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wlkp. Sp. z o.o. Gorzów Wlkp. Dekerta 1 95 733 18 90 4. Nowy Szpital w Kostrzynie nad Odrą Sp. z o.o. Kostrzyn Narutowicza 6 41 240 19 00 5. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Stargardzie Gubińskim Stargard Gubiński Stargard Gubiński 1 68 359 25 28 6. Szpital Międzyrzecki im. Pięciu Braci Międzyrzeckich Sp. z o.o. Międzyrzecz Konstytucji 3 Maja 35 95 742 82 82 7. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital im. dr n. med. Radzimira Śmigielskiego Sp. z o.o. Skwierzyna Szpitalna 5 95 717 02 96 8. Wielospecjalistyczny Szpital Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Nowa Sól Nowa Sól Chałubińskiego 1 68 388 23 86 9. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Szpital Powiatowy" w Słubicach Słubice Nadodrzańska 6 95 750 14 04 10. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Sulęcinie Sulęcin Witosa 7 95 755 22 60 11. Nowy Szpital w Świebodzinie Sp. z o.o. z siedzibą w Świebodzinie Świebodzin Młyńska 6 68 456 40 22, 68 456 40 00 12. Medyczne Centrum Zdrovita Zbąszynek Kosieczyńska 4 68 347 95 12 13. Nowy Szpital we Wschowie Sp. z o.o. Wschowa Ks. A. Kostki 33 41 240 14 50 14. Niepubliczny Urologiczny Zakład Opieki Zdrowotnej "URO-LASER" Wojciech Zwierzyński i Michała Drozd Lekarska Spółka Partnerska Sulechów Zwycięstwa 1 68 385 25 28 15. ALDEMED Centrum Medyczne Sp. z o.o. Zielona Góra Al. Niepodległości 1 68 353 06 00 16. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA w Zielonej Górze Zielona Góra Wazów 42 68 452 77 78 17. Specjalistyczne Centrum Medyczne**

**"Urolog" Bromber, Halińska Spółka Jawna Zielona Góra Anieli Krzywoń 2 68 454 64 46, 68 454 60 00 18. Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze Sp. z o.o. Zielona Góra Zyty 26 68 329 65 09 19. Nowy Szpital w Szprotawie Sp. z o.o. Szprotawa Henrykowska 1 41 240 23 80 20. 105. Kresowy Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Żarach Filia Żagań Żagań Żelazna 1 68 477 12 04, 68 477 12 05 21. Zachodnie Centrum Medyczne Sp. z o.o. Krosno Odrzańskie Piastów 3 68 419 75 91 22. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Medkol" Lubsko Przemysłowa 11e 68 470 70 86 23. 105. Kresowy Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Żarach Żary Domańskiego 2 68 477 12 14, 68 477 10 00 Jak wykonać samobadanie jąder? Badanie najłatwiej przeprowadzić zaraz po kąpieli, kiedy moszna jest rozluźniona, a jądra osadzone są swobodnie. Przed lustrem trzeba sprawdzić, czy na ich powierzchni nie ma jakichś odkształceń, nierówności, opuchlizny. Jądra należy ułożyć na dłoni i zapamiętać ich kształt, rozmiar, ciężar (ta wiedza przyda się za miesiąc: pomoże dostrzec ewentualne zmiany). Oba jądra badamy dotykając je delikatnie pomiędzy palcem wskazującym a kciukiem. Zdrowe jądro jest gładkie, jajowate, dość twarde, ale elastyczne. Zmiany chorobowe objawiają się guzkami, obrzękiem, uczuciem ciężaru w kroczu, gromadzeniem cieczy w mosznie, nadwrażliwością na dotyk jąder i moszny, a nawet bólem podbrzusza, promieniującym aż do żołądka. Wystąpienie choćby jednego symptomu jest absolutnym wskazaniem do wizyty lekarskiej. „Mężczyzno pamiętaj, że w listopadzie nie ma chorób wstydliwych” wywiad z Piotrem Bromberem Dyrektorem LOW NFZ „Panowie zdejmijcie laptopy z kolan" wywiad z Markierm Szwiecem ordynatorem oddziału onkologii w Uniwersyteckim Szpitalu w Zielonej Górze Przekaz medialny: https://gorzow.tvp.pl/39879836/moda-na-wasy-w-lubuskim-oddziale-nfz-instytucja-zacheca-do-badan http://gorzow.wyborcza.pl/gorzow/7,36844,24154075,dyrektor-lubuskiego-nfz-movember-to-jedna-z-niewielu-akcji.html https://www.infomedic.pl/index.php/artykul?id=1517 http://www.zachod.pl/mezczyzno-badaj-sie/**