

Środa z Profilaktyką - Profilaktyka nowotworów jąder i prostaty.

Dlaczego warto zadbać o męskie zdrowie? • Rak jąder i rak prostaty to jedne z najczęstszych nowotworów u mężczyzn – wcześniej wykryte są w pełni wyleczalne • Profilaktyka ratuje życie – samobadanie i regularne kontrole zwiększają szansę na szybkie wykrycie zmian • Zdrowy styl życia i świadomość czynników ryzyka to klucz do długiego i aktywnego życia Jak dbać o siebie? • Wykonuj samobadanie jąder raz w miesiącu – najlepiej podczas kąpieli lub pod prysznicem • Raz w roku odwiedź lekarza i wykonaj badania kontrolne • Dbaj o zdrową dietę , regularną aktywność fizyczną i utrzymanie prawidłowej masy ciała • Unikaj używek – alkoholu, papierosów Pamiętaj : Rak jąder może rozwinąć się bardzo szybko, ale wykryty wcześniej daje niemal 100% szans na wyleczenie. W przypadku prostaty – regularne badania po 50. roku życia są kluczowe. Więcej informacji wraz z instruktażem samobadania jąder pod linkiem- <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/rak-jadra-co-kazdy-mezczyzna-wiedziec-powinien,8705.html>