Profilaktyka to męska sprawa - tym hasłem zachęcamy panów do dbania o zdrowie!

Dane z Krajowego Rejestru Nowotworów i Narodowego Instytutu Onkologii pokazują, że w Polsce w 2020 roku ponad 72 tys. mężczyzn zachorowało na nowotwory złośliwe. 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. 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 2. 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. Listopadowy Movember to miesiąc edukowania o profilaktyce męskich chorób nowotworowych. To równie ważny miesiąc jak Różowy Październik. Ich przesłaniem jest podnoszenie świadomości w obszarze dbania o zdrowie. Panie w październiku eksponowały różową wstążkę, w listopadzie panowie zapuszczają wąsy, by podkreślić wagę profilaktyki zdrowotnej, zwłaszcza w obszarze nowotworów prostaty i jąder. Wybrzmieć ma to, że regularne badania to najlepszy sposób na wczesne wykrycie chorób, które często rozwijają się nie dając żadnych objawów. Dla swojego zdrowia można zrobić wiele, a nowotworom, które spotykają mężczyzn na całym świecie przynajmniej w 1/3 przypadków można zapobiec, zmieniając styl życia, nawyki i badając się profilaktycznie. Warto zacząć od niewielkich kroków, które mogą zapewnić dłuższe życie. Po pierwsze zadbajmy o zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną. Tutaj pomocne mogą być bezpłatne aplikacje NFZ (DietyNFZ, „8 tygodni do zdrowia", „Moje fizjo"). Koniecznie należy rzucić palenie i ograniczyć alkohol, regularnie wykonywać samobadanie jąder i prącia. Warto też raz w roku wykonać badania m.in. morfologię, badanie ogólne moczu, lipidogram, a po 40 roku życia regularnie badać prostatę. W razie jakichkolwiek nieprawidłowości należy koniecznie zgłosić się do lekarza rodzinnego. A co powinno zaniepokoić? W przypadku raka prostaty obserwuje się podwyższone stężenie PSA we krwi, dolegliwości związane z oddawaniem moczu, zaburzenia erekcji, które nie wynikają z podłoża emocjonalnego, bóle podbrzusza oraz obrzęk kończyny dolnej i/lub genitaliów. W przypadku raka jądra wyczuwalna jest obecność guzka w jądrze, zmiana konsystencji jądra. Towarzyszy też uczucie dyskomfortu w mosznie lub pobolewanie jądra oraz nawracający ból w podbrzuszu lub okolicy lędźwiowej. Natomiast w przypadku raka prącia występuje zmiana skóry na prąciu, opuchlizna na końcu prącia, powiększenie węzłów chłonnych pachwinowych. Jak wykonywać samobadanie jader oraz wiele innych informacji na temat programów profilaktycznych można się dowiedzieć z najnowszego „Poradnika pacjenta", który jest w pełni dedykowany męskiemu zdrowiu. Joanna Branicka rzecznik prasowy LOW NFZ