

Męska profilaktyka

Pamiętaj o samobadaniu jąder oraz o regularnych badaniach profilaktycznych prostaty. Każdy mężczyzna po 40 roku życia może skorzystać z bezpłatnych badań w ramach programu **Profilaktyka 40 PLUS**. Udział w programie pozwoli na ocenę ogólnego stanu zdrowia i wykonanie badania przesiewowego w kierunku nowotworu prostaty (oznaczenie poziomu PSA).

Dbaj o siebie codziennie małymi krokami:

- postaw na zdrową dietę
- zadbaj o regularną aktywność fizyczną
- zapewnij sobie odpowiednią ilość snu
- nie pal papierosów
- ogranicz spożycie alkoholu.



Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl



diety.nfz.gov.pl



nfz.gov.pl

Profilaktyka nowotworów prostaty i jąder



Choroby układu moczowo-płciowego dotyczą wielu mężczyzn. Coraz częściej są to choroby nowotworowe. Aby zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia, pamiętaj o regularnych badaniach profilaktycznych i samobadaniu.

Nowotwór jądra

To jeden z najczęstszych nowotworów u młodych, dorosłych mężczyzn. Znaczna część zachorowań dotyczy mężczyzn w wieku 14-35 lat. Może dotknąć każdego bez względu na styl życia. Nowotwór jądra w 95% przypadkach może być całkowicie wyleczalny. Warunkiem jest jego wczesne wykrycie. Dlatego badaj się systematycznie, aby nie dopuścić do rozwoju choroby.

Samobadanie jąder

Pierwsze objawy mogą być mało specyficzne, a w związku z tym często bagatelizowane. Należy pamiętać, że każdy mężczyzna, a szczególnie ten, który znajduje się w grupie ryzyka rozwoju nowotworu, powinien wykonywać regularnie samobadanie jąder:

- dokładnie sprawdź powierzchnię jąder i ich strukturę
- oceń, czy w obrębie jąder wyczuwasz zgrubienie, bolesność, obrzęk albo zmiany o charakterze guza
- sprawdź, czy w mosznie obecny jest płyn
- pamiętaj, że choroba może manifestować się również niespecyficznymi objawami tj. bólem podbrzusza
- w przypadku wystąpienia jakichkolwiek nieprawidłowości należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza na dalszą diagnostykę.

Nowotwór prostaty/gruczołu krokowego /stercza

Nowotwór prostaty dotyczy głównie mężczyzn powyżej 50 roku życia. Obecnie większość nowotworów gruczołu krokowego wykrywana jest w stadium bezobjawowym. Chorzy są diagnozowani w związku ze stwierdzeniem podwyższenia stężenia PSA lub trafiają do urologa z powodu objawów łagodnego przerostu gruczołu krokowego. Do odwiedzenia lekarza powinny skłonić objawy ze strony układu moczowego, np. krew w moczu, osłabiony i przerywany strumień moczu.

Rozpoznanie nowotworu prostaty

Podstawowe badania, które pozwalają wykryć nowotwór prostaty:

- oznaczenie stężenia PSA – wykonywane na podstawie pobranej próbki krwi do badań
- badanie per rectum – to badanie fizykalne, które stanowi istotną rolę w procesie diagnostyki schorzeń. Jest to ważny element badania lekarskiego, który pozwala wykryć schorzenia zagrażające zdrowiu na wczesnym etapie diagnostyki
- badanie fragmentu tkanki pobranej z prostaty pod mikroskopem (badanie histopatologiczne), które jest podstawą rozpoznania.



Czy wiesz, że...

Wykrycie choroby w początkowej fazie rozwoju zwiększa szanse na wyleczenie. Może upłynąć kilka lat od momentu pojawienia się pierwszych komórek rakowych do wystąpienia objawów choroby. Dlatego niezwykle ważne w profilaktyce raka prostaty są regularne wizyty u urologa.

