

Profilaktyka. Zadbaj o siebie!

- ✓ Po 40 roku życia regularnie badaj prostatę (**PSA oraz konsultacja urologiczna**). Skierowanie do urologa otrzymasz od lekarza POZ.
- ✓ Po 60 roku życia raz w roku wykonuj USG jamy brzusznej w celu oceny m.in. nerek i pęcherza moczowego.
- ✓ **W każdym wieku pamiętaj o regularnym samobadaniu jąder.**
- ✓ W razie niepokojących objawów zgłoś się do poradni onkologicznej. Do onkologa nie potrzebujesz skierowania.

Wczesne wykrycie nowotworu daje szansę pełnego wyleczenia.

Więcej informacji o badaniach i programach profilaktycznych dla mężczyzn znajdziesz na stronie www.pacjent.gov.pl



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo
Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka zdrowego mężczyzny. Nowotwory męskiego układu moczowo-płciowego



Nowotwory układu moczowo-płciowego u mężczyzn to:

- nowotwory męskich narządów rodnych: prostaty, rak jąder i rak prącia,
- nowotwory układu moczowego: rak nerki i rak pęcherza moczowego.

Nowotwory w liczbach

- Co najmniej 30% mężczyzn w trakcie swojego życia zachoruje na nowotwór męskich narządów moczowo-płciowych.
- Najczęstszym nowotworem męskim jest rak prostaty. Stanowi 15,5% wszystkich zachorowań, a ten odsetek wciąż rośnie.
- W Polsce nowotwory pęcherza moczowego stanowią ok. 7% przypadków nowotworów złośliwych u mężczyzn. Ok. 4% to zachorowania na raka nerki.
- Nowotwory jąder i nowotwory prącia są statystycznie rzadsze.
- Na raka jąder chorują głównie młodzi mężczyźni. 70% zachorowań na ten typ nowotworu występuje u osób między 20 a 39 rokiem życia.

Rak prostaty

Rak jądra

Rak prącia

Czynniki ryzyka:

- wiek – rzadko ujawnia się przed 50. rokiem życia; ponad połowa chorych w momencie rozpoznania ma co najmniej 70 lat
 - otyłość, spożywanie dużych ilości mięsa i tłuszczu, a małej ilości warzyw
 - siedzący tryb życia
 - wstrzemięźliwość płciowa
 - podwyższony poziom androgenów
 - obciążenia rodzinne
- wnetrostwo
 - występowanie nowotworu jądra u krewnych pierwszego stopnia
 - zespół Klinefeltera (zespół związany z nieprawidłowościami materiału genetycznego)
 - w przeszłości nowotwór zarodkowy w przeciwległym jądrze
 - niekorzystne zmiany środowiskowe
- infekcje wirusem brodawczaka ludzkiego HPV
 - stulejka
 - stany zapalne w obrębie prącia
 - palenie tytoniu
 - leczenie łuszczycy światłem UV
 - wiek – około 4 na 5 przypadków choroby zostało zdiagnozowanych u mężczyzn powyżej 55. roku życia
 - AIDS

Niepokojące objawy:

- 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.
- wyczuwalna obecność guzka w jądrze
 - zmiana konsystencji jądra
 - uczucie dyskomfortu w mosznie lub pobołowanie jądra
 - nawracający ból w podbrzuszu lub okolicy lędźwiowej
- 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.

Rak nerki i rak pęcherza moczowego

Rak nerki – grupa nowotworów złośliwych, które pojawiają się w tym narządzie. Najczęściej rozwijają się między 50. a 70. rokiem życia. Wśród nich stwierdza się przeważnie raka jasnokomórkowego, który stanowi 70–80% przypadków i jest zlokalizowany w korze nerki.

Rak pęcherza moczowego – należy do częściej występujących nowotworów, u mężczyzn zajmuje czwarte miejsce. Nowotwory pęcherza moczowego rozpoznawane są głównie po 45. roku życia (98% przypadków). Największa zachorowalność obserwowana jest w grupie wiekowej 80–84 lata.

Profilaktyka pierwotna. Zapobiegaj chorobie!

Unikaj czynników ryzyka, na które masz wpływ. W ten sposób redukuje ryzyko zachorowania nawet o 50%!

Bądź aktywny fizycznie!

Darmowy program treningowy znajdziesz na kanale **YouTube Akademia NFZ** lub w zakładce Profilaktyka w aplikacji **mojeIKP**.

8 tygodni do zdrowia



Odżywiaj się zdrowo!

Sięgnij po gotowe jadłospisy z listą zakupów na stronie: www.diety.nfz.gov.pl



Jeżeli palisz – rzuć palenie!

W walce z nałogiem skorzystaj z telefonicznej poradni pomocy palącym. Zadzwoń lub pobierz aplikację! Sprawdź: www.jakrzucic.palenie.pl



801 108 108