



## Urząd Miasta Hajnówka



### Kategoria

- Zdrowie

**Rak gruczołu krokowego jest w Polsce drugim co do częstości występowania (po raku płuca) nowotworem u mężczyzn.** Co trzeci mężczyzna w wieku od 50 do 80 lat oraz 80% mężczyzn po 80 roku życia może zachorować na raka prostaty. Szczególnie ważna jest edukacja na temat profilaktyki nowotworów męskich oraz zachęcenie panów do badań.

*„Listopad to miesiąc solidarności z mężczyznami walczącymi z nowotworami gruczołu krokowego i rakiem jąder. Akcja Movember to coś więcej niż tylko zapuszczenie wąsów, to przede wszystkim zwiększanie świadomości na temat zdrowia mężczyzn i motywowanie do regularnych badań oraz dbania o swoje zdrowie.” – mówi Maciej Bogdan Olesiński Dyrektor Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ.*

# Nowotwór jądra - najczęstszy nowotwór młodych mężczyzn

To jeden z najczęstszych nowotworów u młodych, dorosłych mężczyzn. Może dotyczyć każdego bez względu na styl życia. Znaczna część zachorowań dotyczy mężczyzn w wieku 14-35 lat.

Nowotwór jądra w 95% przypadkach może być całkowicie wyleczalny. Warunkiem jest wczesne wykrycie. Dlatego badaj się systematycznie, aby nie dopuścić do rozwoju choroby. Warto pamiętać, że każdy mężczyzna, a szczególnie ten, który znajduje się w grupie ryzyka rozwoju nowotworu, powinien wykonywać regularne samobadanie jąder.

## Badania profilaktyczne dedykowane mężczyznom, które warto wykonywać regularnie:

1. Raz w miesiącu wykonuj 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 diagnozę.

2. Raz do roku wykonuj:

- badanie PSA oraz konsultację urologiczną po 40 roku życia,
- USG jamy brzusznej w celu oceny nerek i pęcherza moczowego po 60 roku życia.
- podstawowe badania profilaktyczne takie jak: morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi, badanie ogólne moczu,
- pomiar ciśnienia tętniczego krwi, wagi oraz obwodu w pasie,
- kontrolę stanu uzębienia u stomatologa,
- ogólne badania u internisty,

Po 50 roku życia wzrasta ryzyko zmian w gruczole krokowym, dlatego każdy mężczyzna w tym wieku powinien odwiedzić urologa, poddać się badaniu prostaty per rectum i powtarzać je od tego momentu raz na dwa lata. W razie niepokojących objawów zgłoś się do poradni onkologicznej. Skierowanie do onkologa nie jest wymagane.

\*\*\*\*\*

Zapraszamy do obejrzenia filmu na kanale Akademia NFZ, gdzie o zapobieganiu męskim nowotworom układu moczowo-płciowego, roli badań profilaktycznych oraz stylu życia mówi lek. med. Kamil Kuć

specjalista onkologii klinicznej.

Beata Leszczyńska

Rzeczniczka prasowa Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia

---

**Source URL:**

*<https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/4481-movember-rak-prostaty-i-inne-choroby-mezczyzn>*