Męskie nowotwory

Data aktualizacji
2025-05-05

Najczęstsze męskie nowotwory

Jak mówią statystyki, co najmniej 30 procent mężczyzn zachoruje, niestety, w ciągu życia na nowotwory układu moczowo-płciowego. Najczęstsze z nich, to:

- nowotwory narządów rodnych
  - prostaty
  - jądra
  - prącia
- nowotwory układu moczowego
  - nerki
  - pęcherza moczowego.

Niektóre przyczyny zachorowania

Choroby nowotworowe wywołuje wiele czynników. Na niektóre z nich nie mamy wpływu. Należą do nich między innymi:

- wiek – między 50 a 70 rokiem życia najczęściej pojawia się rak prostaty, nerki lub pęcherza moczowego
- ekspozycja na substancje chemiczne – w przypadku raka pęcherza
- wnętrostwo – może prowadzić do raka jądra
- zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego HPV – w przypadku raka prącia
- zachorowania osób z najbliższej rodziny, skłonności genetyczne.

Jak zapobiegać?

Pierwotną metodą zapobiegania zachorowaniu na raka jest unikanie czynników ryzyka, na które możemy wpłynąć.

> **Dbałość o styl życia i zmniejszanie zagrożeń może obniżyć ryzyko wystąpienia nowotworu aż o 50%!**

Dlatego:

- Prawidłowo odżywiaj się.
- Bądź aktywny fizycznie.
- Nie pal tytoniu lub rzuć palenie.

Wtórna profilaktyka zachorowań na nowotwory polega na szybkim wykrywaniu choroby.

Wczesna diagnostyka

- Po 40 roku życia regularnie badaj prostatę, poproś lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) o skierowanie do urologa i idź na badanie PSA z próbki krwi. Po ukończeniu 50 lat, powtarzaj to badanie co roku - PSA ocenia stężenie swoistego antygenu sterczowego, produkowanego przez gruczoł krokowy mężczyzny.
- Po skończeniu 60 lat, raz w roku zrób USG jamy brzusznej i zbadaj nerki oraz pęcherz.
- Raz w roku wykonaj kontrolne badanie moczu i nie lekceważ nieprawidłowości. Jeśli masz np. krwinkomocz, poproś o dodatkowe badania diagnostyczne, skonsultuj się z urologiem lub onkologiem.
- Pamiętaj o regularnym samobadaniu jąder w każdym wieku - rak jądra często dotyka młodych mężczyzn, między 20 a 39 rokiem życia.
- Bierz udział w programach profilaktycznych, jak np. **Moje Zdrowie**.

Szybkie reagowanie na objawy

Jeśli odczuwasz ból w okolicach podbrzusza, masz dolegliwości związane z oddawaniem moczu, widzisz zmiany na skórze, odczuwasz opuchliznę lub coś innego niepokoi Cię, to:

- idź szybko do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub
- skonsultuj się z onkologiem – nie potrzebujesz do niego skierowania.

Im wcześniej jest diagnoza, tym większe szanse na całkowite wyleczenie nowotworu.

Zapoznaj się z:

magazynem „Ze Zdrowiem. Zapobieganie nowotworom”

ulotką edukacyjną na temat nowotworów męskich.

Przeczytaj także

Nowotwór jądra – objawy i leczenie

Im wcześniej wykryjesz nowotwór, tym leczenie będzie krótsze i mniej skomplikowane, a wyniki lepsze. Warto samodzielnie co miesiąc sprawdzać stan jąder i regularnie odwiedzać urologa

Rak prostaty – czy warto się badać

Namawiamy do przeprowadzania badań u urologa. Wczesne wykrycie raka prostaty daje szanse na trwałe wyleczenie

Mały gruczoł, duży męski problem

Każdy mężczyzna po pięćdziesiątce powinien sprawdzać, czy nie powiększa mu się prostata. Co Ci grozi i jak to ustalić?