pacjent.gov.pl

Bądź wyjątkowym mężczyzną

Data aktualizacji
2024-03-05

Zadbany mężczyzna myśli o swoim zdrowiu zanim zachoruje. Zna kalendarz badań profilaktycznych i regularnie bierze w nich udział.

Sprawdź, jakie badania powinieneś zrobić. Wejdź do **kalendarza na stronie Akademia NFZ**.

Kalendarz jest prosty. Zaznacz suwakiem płeć i wiek. Kliknij „Sprawdź!" Dowiesz się, jakie badania masz zrobić. Wcześnie wykryte zmiany dają szansę wyleczenia wielu chorób.

Profilaktyka mężczyzny

Nowotwory u mężczyzn najczęściej dotykają:

- narządów rodnych – prostaty, jąder i prącia
- układu moczowego – nerek, pęcherza moczowego.

Ze względu na najczęstsze choroby mężczyzn, pamiętaj o badaniu się pod kątem tych schorzeń.

- Po 40 roku życia regularnie badaj prostatę. Lekarz POZ może dać Ci skierowanie do urologa i na badanie PSA z próbki krwi, które pozwala ocenić stężenie swoistego antygenu sterczowego, produkowanego przez gruczoł krokowy mężczyzny.
- Po ukończeniu 50 lat co roku powtarzaj badanie PSA.
- Po skończeniu 60 lat, raz w roku zrób USG jamy brzusznej i zbadaj nerki oraz pęcherz.
- Raz w roku wykonaj kontrolne badanie moczu.
- Pamiętaj o regularnym samobadaniu jąder w każdym wieku - rak jądra często dotyka młodych mężczyzn, między 20 a 39 rokiem życia.

Zadbaj o swoje serce. Pamiętaj o zdrowym stylu życia na co dzień:

- prawidłowo odżywiaj się
- bądź aktywny fizycznie
- nie pal tytoniu lub rzuć palenie.

Sprawdź, **w jakich programach profilaktycznych** możesz wziąć udział.

Przeczytaj także

Męska sprawa - profilaktyka raka prostaty i jąder

O mężczyznach mówi się, że mniej dbają o zdrowie niż kobiety, za późno zgłaszają się do lekarza z dolegliwościami, unikają profilaktycznych badań. Możesz zmienić tę opinię

Badania zdrowego pana

O czym każdy mężczyzna powinien pamiętać, jeśli chce się cieszyć dobrym zdrowiem? O sporcie, zdrowym trybie życia, odpowiedniej diecie i radzeniu sobie ze stresem. A także o tym, by regularnie się badać

Profilaktyka w każdym wieku

Zastanawiasz się, co możesz zrobić dla siebie i swoich bliskich, aby zapobiegać chorobom lub ich rozwojowi? Regularnie korzystaj z badań profilaktycznych