

## Bądź wyjątkowym mężczyzną

**Przełam stereotyp i nie bądź statystycznym mężczyzną, który chodzi do lekarza, gdy się źle poczuje. Bądź wyjątkowy, badaj się profilaktycznie**

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

[kalendarza na stronie Akademii](#)

Sprawdź, jakie badania powinieneś zrobić. Wejdź do [NFZ](#).

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

## Profilaktyka mężczyzny

Nowotwory u mężczyzn najczęściej dotyczą:

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

Ze względu na najczęstsze choroby mężczyzny, 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.

[w jakich programach](#)

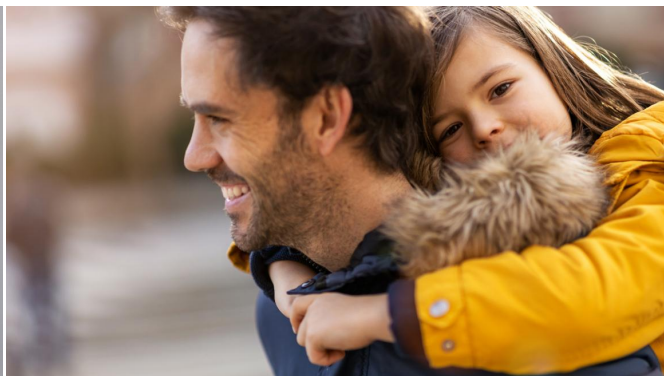
Sprawdź, [profilaktycznych](#) możesz wziąć udział.

## 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