pacjent.gov.pl

Mężczyzna a profilaktyka

Data aktualizacji
2025-05-05

Zdrowie można zachować dłużej, stosując kilka reguł. Po pierwsze trzeba dbać o siebie na co dzień. Zachowuj zdrowe zasady życia:

- odpowiednio odżywiaj się
- bądź aktywny fizycznie
- nie pal
- nie nadużywaj alkoholu
- dbaj o długość i jakość snu
- przyjmuj szczepienia
- unikaj stresu
- regularnie badaj się, zgodnie z wiekiem i stanem zdrowia.

Badania profilaktyczne pozwalają odkrywać wczesne zmiany w organizmie, które w większości przypadków łatwo jest wyleczyć. Warto zatem zawalczyć o swoje życie i jego lepszą jakość.

Program Moje Zdrowie – skorzystaj!

Możesz wziąć udział w programie **Moje Zdrowie**.

Jeśli masz skończone 20 lat, ten program jest dla Ciebie.

Najczęstsze nowotwory u mężczyzn

Zachorowania mężczyzn na nowotwory złośliwe w Polsce swoją strukturą przypominają inne rozwinięte kraje europejskie.

Najczęstszym nowotworem u mężczyzn są:

- rak prostaty (gruczołu krokowego)
- rak płuca
- rak jelita grubego.

Tak zwane męskie nowotwory, związane z charakterystyką płci, najczęściej dotykają:

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

Aby zapobiegać rozwojowi nowotworów i wcześnie wykryć niepokojące zmiany:

- raz w roku rób kontrolne badanie moczu
- pamiętaj o samobadaniu jąder w każdym wieku - rak jądra często dotyka młodych mężczyzn, między 20 a 39 rokiem życia

> **Nowotwór jądra w 95% przypadkach może być całkowicie wyleczalny. Warunkiem jest jego wczesne wykrycie.**

- badaj regularnie prostatę już po 40 roku życia. Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej może Ci dać skierowanie:
  - do urologa
  - na badanie PSA z próbki krwi, które oceni stężenie swoistego antygenu sterczowego, produkowanego przez gruczoł krokowy mężczyzny
- po ukończeniu 50 lat raz w roku powtarzaj badanie PSA
- od 60 lat raz w roku:
  - zrób USG jamy brzusznej
  - zbadaj nerki oraz pęcherz.

Nie daj się rakowi jelita grubego

Rak jelita grubego zajmuje drugie miejsce, po raku płuca, wśród wszystkich zachorowań Polaków na nowotwory. Bardzo długo nie daje żadnych objawów. Kolonoskopia, czyli badanie jelita od środka, pozwala na wczesne wykrycie zmian i zapobiega rozwojowi choroby.

Weź udział w programie badań przesiewowych raka jelita grubego, jeśli:

- masz 50–65 lat
- nie masz objawów choroby
- jesteś między 40–49 rokiem życia i masz krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano nowotwór jelita grubego
- nie miałeś kolonoskopii przez ostatnich 10 lat.

Tylko nie pal

Palenie tytoniu, również e-papierosów, ma zdecydowany wpływ na rozwój wielu chorób. Weź udział w programie profilaktyki chorób odtytoniowych, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), jeśli:

- palisz tytoń
- chcesz rzucić ten nałóg
- nie zdiagnozowano u Ciebie wcześniej przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy
- masz powyżej 18 lat – otrzymasz diagnozę i poradę
- masz 40-65 lat – zostaniesz objęty diagnostyką i profilaktyką POChP.

Możesz korzystać z tego programu raz na 3 lata.

Serce nie sługa, trzeba o nie dbać

Choroby układu krążenia często dotykają mężczyzn. Możesz skorzystać z Programu profilaktycznego ChUK, jeśli:

- masz 35-65 lat
- nie masz rozpoznanej choroby układu krążenia, cukrzycy, przewlekłej choroby nerek lub rodzinnej hipercholesterolemii (podwyższonego ciśnienia).

Możesz korzystać z programu raz na 5 lat. W ramach programu:

- wykonasz badania biochemiczne krwi, pomiar ciśnienia
- określisz współczynnik BMI (ang. Body Mass Index), czyli wskaźnik masy ciała
- otrzymasz poradę lekarza lub pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej.

Przeczytaj więcej o programach i sprawdź, **w jakich programach profilaktycznych** możesz

wziąć udział.

Szczepienia przeciw HPV

Dlaczego chłopcy i młodzi mężczyźni mają się szczepić przeciw HPV? Zakażenie HPV (ang. Human Papillomavirus Virus) prowadzi do powstania brodawek narządów płciowych i wielu nowotworów, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Zakażenia wirusem HPV dotyczą obu płci. Ludzki wirus brodawczaka przenoszony jest drogą płciową. Dlatego najlepiej zaszczepić się zanim dojdzie do kontaktu z wirusem. Zaszczepiony chłopiec nie będzie w przyszłości zarażał wirusem.

HPV powoduje zachorowanie na raka:

- szyjki macicy, pochwy i sromu u kobiet
- prącia u mężczyzn
- raka odbytu i nowotwory okolic głowy i szyi u obu płci.

HPV wywołuje też łagodne schorzenia u osób obojga płci:

- brodawki płciowe, czyli kłykciny kończyste
- nawracającą brodawczakowość krtani.

Można szczepić dzieci od ukończenia 9 lat. Dzieci między 9-14 lat, kiedy jest najlepszy czas na

szczepienie, obejmuje **powszechny program szczepień.**

Szczepionka 2-walentna Cervarix przeciw HPV jest bezpłatna dla wszystkich dzieci od 9 do 18. roku życia. Mogą zostać bezpłatnie zaszczepione przeciw HPV, jeśli lekarz wystawi e-receptę na 2-walentny Cervarix. Dorosli mają 50-procentową refundację na tę szczepionkę.

Dowiedz się więcej o programie szczepień przeciw HPV

Kalendarz badań – sprawdzaj regularnie

Możesz w łatwy i szybki sposób sprawdzić, jakie badania są zalecane dla Ciebie. Wejdź do

kalendarza na stronie Akademia NFZ.

Kalendarz pokaże Ci, jakie badania możesz zrobić w danym monecie życia, w jakich programach profilaktycznych wziąć udział.

Zaznacz suwakiem płeć i wiek. Kliknij „Sprawdź!”

Zobaczysz listę zaleceń. Skorzystaj z tej możliwości, poznaj swój stan zdrowia i działaj zapobiegawczo!

https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/moje-zdrowie-twoj-bilans-zdrowia

Przeczytaj także

Wystaw sobie e-skierowanie na badania

Masz 40 lat lub więcej? Wypełnij ankietę i uzyskaj e-skierowanie na odpowiednie dla Ciebie badania. Dowiedz się też, jak o siebie zadbać i z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać

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

Mały gruczoł, duży męski problem

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