



## O zdrowiu po męsku

**Mężczyźni rzadziej niż kobiety rozmawiają o zdrowiu i rzadziej badają się, zanim zachorują. Wiesz, jakie badania powinieneś robić w Twoim wieku? Jak zadbać o siebie? Jesteś tego wart!**

W 12 numerze magazynu [„Ze Zdrowiem”](#) piszemy o zdrowiu mężczyzny. Panom całkowicie poświęcamy to wydanie. Apelujemy do Was: bądźcie mniej statystyczni, zacznijcie traktować siebie na serio w każdym wieku i łamać stereotypy faceta, który nie bada się, nie płacze i nie potrzebuje pomocy. Profilaktyka nie jest kobietą! Dotyczy także mężczyzn.

Dane GUS (Głównego Urzędu Statystycznego) mówią, że tylko 55-65 procent mężczyzn korzysta z porad lekarza i jest to o 10% mniej niż kobiet.

## Profilaktyka chorób

Wczesne wykrycie choroby nie powinno być kwestią przypadku. Jeśli regularnie się badasz, możesz kontrolować swoje wyniki i trzymać rękę na pulsie.

Skorzystaj z [kalendarza badań](#) na stronie [Akademia NFZ](#)

Regularne badania są dostępne – zapytaj o nie lekarza lub sprawdź w [kalendarzu](#) na stronie Akademii NFZ

- Wejdź na stronę [akademia.nfz.gov.pl](#).
- Zaznacz w kalendarzu płeć i wiek, sprawdź, co możesz zrobić dla siebie, jakie badania są zalecane mężczyźnie w Twoim wieku.

## Zasady profilaktyki

Badaj się, gdy czujesz się zdrowy. Warto robić dla siebie to, co jest w zasięgu ręki i zależy od Twojej decyzji:

- pamiętaj o badaniach profilaktycznych – bądź na czasie z kalendarzem badań
- dbaj o zdrowy styl życia: zdrowo się odżywiaj, regularnie się ruszaj, bądź aktywny fizycznie
- unikaj stresu i świadomie z nim walczyć
- nie pal i ogranicz alkohol
- kontroluj zęby u stomatologa przynajmniej raz na rok
- dbaj o ilość i jakość snu – śpij 7-9 godzin dziennie
- szczep się
- chroń skórę przed promieniowaniem słonecznym.

Zależy Ci, aby zachować sprawność, dbać o jakość swojego życia. To Twoja decyzja, czy chcesz być zawsze o krok do przodu. Nie czekaj zatem, aż źle się poczujesz. Może okazać się, że jest zbyt późno na wyleczenie lub skuteczne zahamowanie choroby i powrót do dobrego stanu zdrowia.

Dzięki badaniom profilaktycznym możesz uniknąć rozwoju wielu schorzeń, na przykład:

- raka jądra, prostaty, jelita grubego
- cukrzycy
- zakrzepicy.

Te choroby często dotykają mężczyzn.

## Programy profilaktyczne – wybierz dla siebie

Korzystaj z dostępnych programów profilaktycznych. To najlepsza metoda wykrycia chorób w bardzo wczesnym stadium, gdy można zapobiec ich rozwojowi. Wtedy najczęściej są wyleczalne. Programy przesiewowe obejmują osoby z grupy ryzyka zachorowania, u których nie wykryto objawów.

Sprawdź, w jakich [programach badań profilaktycznych](#) możesz wziąć udział.

**Choroby rozwijają się zwykle powoli i początkowo nie ma żadnych objawów, dlatego trzeba trzymać rękę na pulsie!**

#### Program badań przesiewowych raka jelita grubego (kolonoskopia):

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

Podczas kolonoskopii lekarz może dokładnie obejrzeć jelito od środka. Pozwala to wykryć zmiany i podjąć szybko leczenie.

#### Program profilaktyki chorób

odtytoniowych, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP):

- jeśli palisz tytoń
- jeśli chcesz zerwać z nałogiem
- jeśli masz powyżej 18 lat, otrzymasz poradnictwo antynikotynowe, a jeśli jesteś między 40 a 65 rokiem życia, dodatkowo skorzystasz z diagnostyki i profilaktyki POChP (przewlekłej obturacyjnej choroby płuc)
- możesz korzystać raz na 3 lata.

#### Profilaktyka chorób układu

krążenia (CHuK):

- jeśli masz 35-65 lat, i nie miałeś rozpoznanej choroby układu krążenia, cukrzycy, przewlekłej choroby nerek lub rodzinnej hipercholesterolemii (podwyższonego ciśnienia)
- możesz skorzystać raz na 5 lat.

#### Program profilaktyki gruźlicy:

- jeśli masz ukończone 18 lat i wcześniej nie miałeś stwierdzonej gruźlicy, ale:
- miałeś bezpośredni kontakt z chorymi na gruźlicę
- jesteś chory lub masz trudne warunki życia, które wpływają na wystąpienie choroby.

#### Program 40 PLUS – jeśli ukończyłeś 40 lat

Skorzystaj z badań wspólnych dla obu płci i z pakietu wyłącznie dla mężczyzn. Wypełnij ankietę na swoim Internetowym Koncie Pacjenta lub w przychodni biorącej udział w programie.

Do pakietu badań diagnostycznych dla mężczyzn wchodzi:

- morfologia krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym i płytkami krwi
- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy
- stężenie glukozy we krwi
- próby wątrobowe: AlAT, AspAT, GGTP
- poziom kreatyniny we krwi
- badanie ogólne moczu
- poziom kwasu moczowego we krwi
- krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT)
- PSA – antygen swoisty dla stercza całkowity.

## „Ze Zdrowiem” o mężczyznach



W wydaniu nr 12 [„Ze Zdrowiem”](#) dowiesz się między innymi:

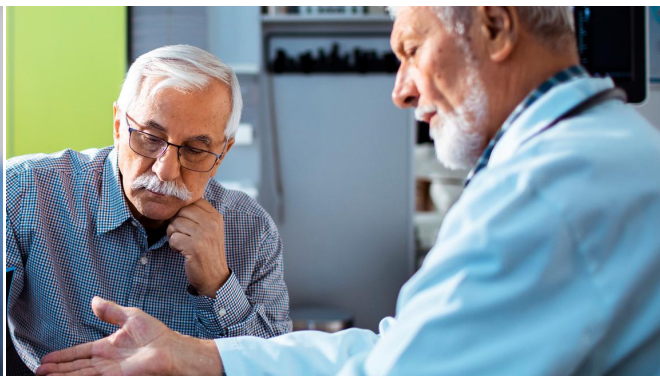
- czy mężczyźni chorują inaczej i jakie choroby najczęściej ich dotykają
- jak sprawdzić kalendarz badań dla mężczyzn w różnym wieku
- którzy lekarze to specjaliści od męskich spraw
- jak wykonać samobadanie jąder
- o dojrzwaniu i o andropauzie, czyli męskim klimakterium
- że chłopaki też płaczą i jak zaradzić smutkowi
- jak zachować tężyznę fizyczną na lata.

## Przeczytaj także



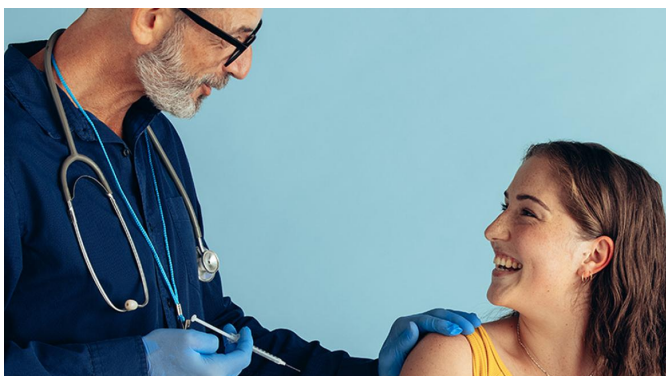
### Męska sprawa - profilaktyka raka prostaty i jąder

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



### Mały gruczoł, duży męski problem

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



### Kalendarze szczepień dla dorosłych

Choroby zakaźne są groźne w każdym wieku. Nie wszystkie szczepienia chronią przez całe życie, niektóre trzeba powtórzyć w dorosłości. Sprawdź, jakie szczepionki możesz przyjąć, jakie powtórzyć, a jakie są dla Ciebie wskazane