Czy mężczyźni chorują inaczej?

Data aktualizacji
2025-05-05

Warto wiedzieć, jakie choroby zagrażają częściej mężczyznom i czy można im zapobiegać. Profilaktyka, wczesne wykrywanie chorób mogą ratować zdrowie i życie. Niestety, często panowie trafiają do lekarza dopiero wtedy, gdy źle się czują.

Nie ma wstydliwych badań ani tematów tabu u lekarza. Wstydem jest nie badać się i zaniedbywać swoje zdrowie. Mów o swoich dolegliwościach, jeśli tylko się pojawiają.

Więcej o zdrowiu mężczyzny przeczytaj w magazynie „**Ze Zdrowiem”** nr 12.

Na co chorują mężczyźni

Panowie często chorują na:

- choroby układu krążenia: zawał serca, nadciśnienie tętnicze, miażdżycę tętnic, chorobę wieńcową, udar
- cukrzycę typu 2
- choroby układu trawiennego: wrzody i nowotwory żołądka, jelit, dwunastnicy
- choroby płuc, np. POChP – przewlekłą obturacyjną chorobę płuc
- choroby onkologiczne: częściej niż kobiety zapadają na raka przełyku, wątroby, pęcherza moczowego, jelita grubego, a także czerniaka (nowotwór skóry), nowotwory jamy ustnej, głowy i szyi
- choroby prostaty: rozrost, zapalenie, nowotwór.

Jak mówi statystyka, mężczyźni częściej niż kobiety mają:

- schorzenia neurodegeneracyjne, jak:
  - choroba Parkinsona
  - niektóre zaburzenia psychiczne: autyzm i schizofrenia
- daltonizm
- hemofilię
- dystrofię mięśniową
- agammaglobulinemię – pierwotny niedobór odporności.

> **Nie potrzebujesz skierowania do:**
>
> - **psychiatry**
> - **onkologa**

> - **wenerologa**
> - **stomatologa**
> - **dzieci i młodzież do 18 roku życia nie muszą mieć również skierowania do psychologa i psychoterapeuty.**

Z wiekiem zwiększa się ryzyko zachorowania na wiele chorób. Dlatego po 40 roku życia szczególnie zwracaj uwagę na profilaktykę.

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

Męskie serce

Choroby układu krążenia zbyt często dotykają mężczyzn. Stosuj zasady profilaktyki:

- ogranicz jedzenie tłuszczy nasyconych i soli
- bądź aktywny fizycznie
- pilnuj prawidłowej masy ciała
- kontroluj ciśnienie tętnicze krwi
- dbaj o prawidłowy poziom cholesterolu we krwi
- nie pal i unikaj biernej ekspozycji na dym tytoniowy
- ogranicz picie alkoholu.

Weź udział w programie profilaktycznym **chorób układu krążenia CHuK** – sprawdź, czy się kwalifikujesz.

Męskie choroby intymne

Narządy płciowe i miejsca intymne mężczyzny wymagają codziennej higieny i zachowania ostrożności np. w publicznych toaletach, na basenach. Wiele chorób jest przenoszonych drogą płciową. Nie zawsze prezerwatywa chroni przed zakażeniem (np. przed **HPV**).

Nie bagatelizuj objawów i nie lecz się na własną rękę. Koniecznie idź do lekarza, jeśli:

- odczuwasz pieczenie, swędzenie okolic intymnych
- pojawi się zaczerwienienie, wysypka, wykwity skórne, obrzęk
- masz kłopoty z oddawaniem moczu lub jest on inny niż zwykle
- odczuwasz ból podczas oddawania moczu lub w trakcie stosunku seksualnego
- boli Cię podbrzusze lub narządy płciowe.

Jeśli widzisz zmiany skórne w swoich miejscach intymnych, idź do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Możesz dostać od niego skierowanie do dermatologa lub urologa. Do wenerologa nie potrzebujesz skierowania.

Męskie choroby intymne to między innymi:

- zakażenia wirusowe, grzybiczne, bakteryjne, często przenoszone drogą płciową: np. zapalenie cewki moczowej, opryszczka narządów płciowych, kandydoza penisa, choroby weneryczne, jak kiła czy rzeżączka oraz zakażenie wirusem HPV lub HIV
- zapalenie pęcherza
- choroby napletka: stulejka (przewężenie napletka), załupek (gdy napletek nie może być sprowadzony na żołądź)
- choroby prącia: grzybica, rak
- choroba Peyroniego – skrzywienie penisa
- zapalenie żołędzi
- zaburzenia erekcji
- przepuklina mosznowa
- choroby prostaty – łagodny rozrost, zapalenie, nowotwór
- nowotwór jądra.

> **Prostata (stercz) - mały gruczoł w miednicy mężczyzny – wytwarza gęsty biały płyn, który po zmieszaniu z plemnikami powstającymi w jądrach tworzy nasienie.**

Wnętrostwo

W przypadku wnętrostwa moszna jest mniejsza niż u większości chłopców, asymetryczna, nierówna. Chłopcy są badani już po narodzeniu oraz podczas wizyt u pediatry.

Wnętrostwo występuje, gdy jedno lub oba jądra:

- zatrzymują się w jamie brzusznej albo kanale pachwinowym
- położone są poza drogą ich naturalnego zstępowania.

Zbyt późne leczenie wnętrostwa u chłopców może mieć negatywne skutki w przyszłości. Plemniki nie będą prawidłowo dojrzewać, może to powodować niepłodność i zwiększa ryzyko nowotworu jądra.

Przeczytaj także

Wirus HPV – co powinieneś wiedzieć?

Ryzyko zetknięcia się z zakażeniem wirusem HPV oceniane jest na kilka do kilkudziesięciu procent w ciągu życia człowieka, w zależności od regionu geograficznego. Zakażenia są przenoszone przez osoby obojga płci

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!

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