



O nowotworach po męsku

Mężczyźni chorują częściej na niektóre nowotwory. Warto wiedzieć, jak się ustrzec przed rozwojem choroby. Sprawdź, jakie badania warto robić regularnie

Podobnie jak w innych rozwiniętych krajach Europy, mężczyźni w Polsce najczęściej chorują na nowotwory:

- gruczołu krokowego (prostaty)
- płuca
- okrężnicy (jelita grubego)
- pęcherza moczowego
- odbytnicy
- żołądka.

Największa umieralność mężczyzn ma miejsce z powodu raka:

- płuca
- gruczołu krokowego
- okrężnicy.

Nowotwory męskich narządów płciowych

Możesz zapobiegać rozwojowi niektórych nowotworów. Wcześnie wykryty rak jest najczęściej wyleczalny. Zadbaj o swoje zdrowie zawnazas bądź o krok przed chorobą. Pilnuj harmonogramu badań kontrolnych.

PSA (ang. Prostate Specific Antigen), swoisty antygen sterczowy – białko produkowane przez komórki nabłonka gruczołowego prostaty, pozwala wykryć raka prostaty i łagodny przerost gruczołu krokowego.

Najczęstsze objawy:

- rak prostaty – ryzyko wzrasta po 50 roku życia
 - podwyższone stężenie PSA we krwi
 - dolegliwości w oddawaniu moczu: częstomocz, osłabienie strumienia, krwimocz
 - zaburzenia erekcji, które nie wynikają z podłoża emocjonalnego
 - bóle podbrzusza
 - obrzęk kończyny dolnej, genitaliów.
- Nowotwór wykrywany jest poprzez:
 - oznaczenie stężenia PSA – na podstawie pobranej próbki krwi
 - badanie per rectum
 - badanie histopatologiczne – fragment tkanki bada się pod mikroskopem.

Czym jest badanie per rectum?

Per rectum to badanie przez odbytnicę, które przeprowadza lekarz za pomocą palca. Pomaga wykryć wiele chorób u mężczyzn i u kobiet. Jest ważne w diagnozie chorób prostaty, odbytu, odbytnicy, chorób urologicznych. Trwa tylko około 1 minuty!

- rak jądra – dotyczy głównie młodych mężczyzn między 20 a 39 rokiem życia:
 - wyczuwalny guzek w jądrze
 - zmiana konsystencji jądra
 - uczucie dyskomfortu w mosznie lub pobołowanie jądra
 - nawracający ból w podbrzuszu lub okolicy lędźwiowej

W profilaktyce ważne jest regularne samobadanie. Wykonuj je raz w miesiącu.

- **rak prącia**
 - zmiana skóry na prąciu: koloru, grubości oraz widoczne owrzodzenia, grudki
 - opuchlizna na końcu prącia
 - powiększenie węzłów chłonnych pachwinowych.

Co możesz zrobić dla siebie

- Raz w miesiącu rób samobadanie jąder i prącia.
- Raz w roku zrób badania okresowe, m.in. morfologię, badanie ogólne moczu, lipidogram (cholesterol).
- Skończyłeś 40 lat – regularnie badaj prostatę, poproś lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) o skierowanie do urologa i idź na badanie PSA z próbki krwi.
- Po 60 roku życia raz w roku zrób USG jamy brzusznej, aby ocenić m.in. nerki i pęcherz moczowy.
- Jeśli coś Cię zaniepokoi, idź do lekarza POZ, nie lekceważ żadnych objawów.

Zapytaj lekarza o badania, w których powinieneś wziąć udział lub sprawdź w kalendarzu na stronie [Akademia NFZ](#).

- **Wejdź na stronę.**
- **Zaznacz w kalendarzu płeć i wiek, sprawdź, co możesz zrobić dla siebie, jakie badania są zalecane mężczyźni w Twoim wieku.**

Chroń się przed rakiem skóry

Wszystkie znamiona, narośla czy pieprzyki, które budzą Twój niepokój, jak najszybciej powinien zbadać lekarz dermatolog lub chirurg onkolog. Jeśli zmienia się kształt znamion, swędzą, krwawią lub pękają – natychmiast skonsultuj się z lekarzem. Badanie jest szybkie, bezbolesne i nieinwazyjne. Lekarz dokładnie ogląda skórę całego ciała, skórę głowy, stopy, a także okolice narządów płciowych. Wykorzystuje w tym celu dermatoskop. Pozwala on na 10-krotne powiększenie badanego miejsca.

Ochroniaj skórę przed promieniowaniem słonecznym przez cały rok

- Używaj kremu z filtrem UV – 50+.
- Wkładaj na głowę czapkę, zakrywaj kark i uszy.
- Staraj się nie przebywać na słońcu między 10:00 a 14:00, gdy jest słonecznie.
- Zakładaj koszulki z rękawem, zakrywaj ramiona.
- Chroń oczy okularami z filtrem UV.

Profilaktyka raka jąder - samobadanie

PROFILAKTYKA RAKA JĄDER – SAMOBADANIE

Jądra produkują plemniki i wydzielają hormony, jak testosteron. Są męskimi narządami rozrodczymi. Na nowotwór jądra najczęściej chorują młodzi mężczyźni: od 20 do 39 lat. Wykonuj samobadanie jąder od okresu dojrzewania. Ważna jest regularność – wtedy zauważysz najdrobniejszą zmianę.

Badaj jądra raz w miesiącu, najlepiej podczas kąpieli lub pod prysznicem. Zapoznaj się najpierw z prawidłową budową jąder. Jedno może być nieco większe od drugiego. W szczytowej części jądra jest wyczuwalne zgrubienie. To najądrze. Może przypominać mały guz. To są normalne cechy. Obserwuj, czy coś się nie zmieniło od ostatniego badania.

1

Złap jądro przy pomocy obu dłoni.



2

Sprawdź każde jądro osobno. Powinno być gładkie. Obracaj między palcami. Nie powinno sprawiać dużego bólu ani dyskomfortu.



3

Sprawdź, czy nie ma niepokojących zgrubień, wypukłości. Czy kolor skóry nie zmienił się.



4

Oceń, czy jedno z jąder jest wyraźnie większe lub nie zwiększyło się od ostatniego badania.



To tylko 5 minut

[Pobierz plik z instrukcją samobadania jąder.](#)

Szczepienie, które chroni przed rakiem

Chłopcy i młodzi mężczyźni mogą się szczepić przeciw HPV (ang. Human Papillomavirus). HPV dotyczą kobiet i mężczyzn. Ludzki wirus brodawczaka przenoszony jest drogą płciową. Dlatego najlepiej zaszczepić się zanim dojdzie do kontaktu z wirusem. Zaszczepiony chłopiec sam nie zachoruje w przyszłości i nie zarazi nikogo innego.

HPV powoduje zachorowanie na raka:

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

HPV wywołuje też łagodne schorzenia:

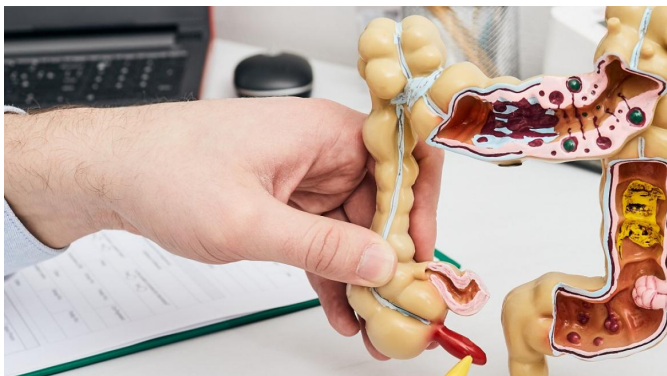
- brodawki płciowe, czyli kłykciny kończyste
- nawracającą brodawczakowość krtani.

Dzieci w wieku 9-14 lat, kiedy jest najlepszy czas na szczepienie, obejmuje powszechny program szczepień. Od ukończenia 14 lat do 18 mogą zostać bezpłatnie zaszczepione przeciw HPV, jeśli lekarz wystawi e-receptę na 2-walenty Cervarix. Dorośli mają 50-procentową refundację na tę szczepionkę.

Dowiedz się więcej o [szczepieniach przeciw HPV](#).

Więcej o zdrowiu mężczyzny przeczytaj w magazynie „[Ze Zdrowiem](#)” nr 12.

Przeczytaj także



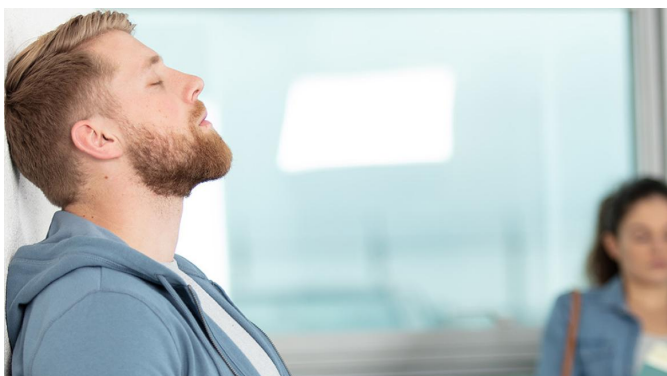
Kolonoskopia – badanie, które ratuje życie

Rak jelita grubego jest jednym z najczęstszych nowotworów, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Rocznie zapada na niego w Polsce około 18 tys. osób. Jest drugim, po raku płuca, nowotworem wśród wszystkich zachorowań w polskiej populacji.



Program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)

Szacuje się, że ponad 9 mln dorosłych Polaków pali papierosy, a 60 tys. z nich umiera rocznie przedwcześnie z powodu chorób z nim związanych. Dlatego tak ważna jest pomoc osobom palącym w rzuceniu nałogu



Czy mężczyźni chorują inaczej?

Typowo męskie choroby związane są z budową ciała i cechami płci. Na niektóre choroby mężczyźni chorują częściej niż kobiety. Sprawdź, jak się możesz chronić przed tymi schorzeniami