pacjent.gov.pl

Męskie zdrowie – nie czekaj, aż coś zaboli

Data aktualizacji
2026-11-20

Nie czekaj, aż źle się poczujesz. Badaj się, także gdy czujesz się zdrowy. Regularne dbanie o zdrowie i systematyczne badania pozwalają wykryć wczesne objawy choroby, szybko podjąć leczenie albo ją i wykluczyć.

Co możesz zrobić dla siebie:

- pamiętaj o badaniach profilaktycznych – bądź na czasie z **kalendarzem badań**
- dbaj o zdrowy styl życia:
  - zdrowo się odżywiaj – skorzystaj z portalu **Diety NFZ**
  - bądź aktywny fizycznie – wybierz ulubioną formę ruchu
- unikaj stresu i świadomie z nim walcz
- nie pal i ogranicz alkohol
- wykonuj samobadanie jąder i prącia, najlepiej od okresu dojrzewania
- badaj się - rób morfologię krwi, badanie ogólne moczu, czy lipidogram (sprawdź cholesterol), zgodnie z zaleceniami lekarza
- po 40 roku życia - obowiązkowo kontroluj prostatę
- po 60 roku życia - zapytaj lekarza, czy nie warto zrobić USG jamy brzusznej, aby ocenić m.in. nerki i pęcherz moczowy
- kontroluj zęby u stomatologa - raz w roku możesz to zrobić w ramach NFZ
- dbaj o ilość i jakość snu – śpij 7-9 godzin dziennie
- szczep się
- chroń skórę przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym
- kontroluj masę ciała i obwód talii.

Sprawdź, **jak prawidłowo wykonywać samobadanie jąder**. Ten nowotwór najczęściej dotyka

młodych mężczyzn, przed 40. Rokiem życia. Badaj się regularnie. Samobadanie jąder wykonuj raz w miesiącu, najlepiej podczas kąpieli lub pod prysznicem.

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

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

Jeśli coś Cię niepokoi, czujesz się gorzej – poradź się lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

> **Nie potrzebujesz skierowania do:**
>
> - **lekarzy specjalistów: psychiatry, onkologa, wenerologa, stomatologa, medycyny sportowej**
> - **psychologa**
> - **optometrysty – badanie wzroku i dobór korekcji okularowej.**

Programy profilaktyczne NFZ

Niektóre choroby rozwijają się powoli i początkowo nie dają żadnych objawów. Wcześnie wykryte, najczęściej są wyleczalne albo można zapobiec ich powikłaniom.

Programy przesiewowe obejmują osoby z grupy ryzyka zachorowania, u których nie wykryto objawów. NFZ finansuje te programy i jeśli jesteś ubezpieczony, możesz w nich regularnie brać udział.

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

Program Moje Zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej

Adresowany jest do osób:

- w wieku 20 lat i więcej
- które wypełnią ankietę online w IKP, mojeIKP lub w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Świadczenie umożliwia sprawdzenie stanu zdrowia oraz opracowanie Indywidualnego Planu Zdrowotnego (IPZ) co 3 lub 5 lat.

Program badań przesiewowych raka jelita grubego (kolonoskopia)

Weź udział:

- 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 badań przesiewowych raka płuca (badanie NDTK)

Adresowany jest do osób:

- w wieku 55–74 lata, które obecnie palą lub nie palą papierosów nie dłużej niż 15 lat i mają za sobą co najmniej 20 paczkolat – czyli np. palisz lub paliłeś jedną paczkę papierosów dziennie przez 20 lat albo 2 paczki dziennie przez 10 lat
- w wieku 50–54 lata i mają za sobą co najmniej 20 paczkolat
- u których od momentu rzucenia palenia nie minęło więcej niż 15 lat, które obecnie palą lub nie palą papierosów nie dłużej niż 15 lat i dodatkowo:
    - pracowały min. 2 lata w warunkach narażenia na szkodliwe substancje (np. azbest, krzemionkę, nikiel, kadm, spaliny diesla, dym z węgla)
    - chorują na POChP lub chorowały na chłoniaka, raka głowy lub raka pęcherza moczowego
    - miały w rodzinie przypadek raka płuca u krewnego pierwszego stopnia lub są po przebytej chorobie nowotworowej płuca.

Badanie polega na wykonaniu niskodawkowej tomografii komputerowej klatki piersiowej (NDTK).

> **Niskodawkowa tomografia komputerowa (NDTK) to bezpieczna metoda diagnostyczna, w której dawka promieniowania jest znacznie niższa niż przy standardowej tomografii klatki piersiowej, przy jednoczesnym zachowaniu wysokiej jakości obrazu.**

Program profilaktyki chorób odtytoniowych, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP)

Etap podstawowy adresowany jest do:

- osób powyżej 18. roku życia palących papierosy lub inne wyroby tytoniowe
- osób pomiędzy 40. a 65. rokiem życia, które:
    - nie miały wykonanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyki POChP w ciągu ostatnich trzech lat
    - nie miały zdiagnozowanej wcześniej, w sposób potwierdzony badaniem spirometrycznym, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy.

Etap specjalistyczny adresowany jest do osób powyżej 18. roku życia uzależnionych od tytoniu, które zostały skierowane z etapu podstawowego lub z oddziału szpitalnego.

Możesz korzystać z programu raz na 3 lata .

Profilaktyka chorób układu krążenia (CHuK):

Skorzystaj raz na 5 lat, jeśli:

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

Program profilaktyki gruźlicy

Korzystaj, 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 (osoby niepełnosprawne, obciążone długotrwałą chorobą, obciążone problemem alkoholowym i narkomanią, bezdomne, długotrwale bezrobotne).

Wystarczy, że zgłosisz się do pielęgniarki POZ, do której złożyłeś deklarację wyboru.

Kalendarz badań

Jeśli regularnie się badasz, możesz kontrolować swoje wyniki i trzymać rękę na pulsie.

Regularne badania są dostępne – zapytaj o nie lekarza lub sprawdź w **kalendarzu** na stronie

Akademia NFZ.

Zaznacz w kalendarzu płeć i wiek, sprawdź, co możesz zrobić dla siebie, jakie badania są zalecane mężczyźnie w Twoim wieku.

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

Przeczytaj także

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

O nowotworach po męsku

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

Specjaliści od męskich spraw

Czy wiesz, że mężczyzna też ma lekarzy specjalistów od męskich spraw? Niestety, tylko niewielki procent mężczyzn chodzi regularnie do urologa albo androloga