

Przełamanie wstydu ratuje życie!

Zgłoszenie lekarzowi dolegliwości związanych z intymnymi częściami ciała często wiąże się ze wstydem. Jednak wczesne wykrycie nowotworu w obrębie męskich narządów płciowych daje szansę pełnego wyleczenia lub/i pozwala na zastosowanie mniej inwazyjnego leczenia.

W razie niepokojących objawów należy zgłosić się na badanie do lekarza rodzinnego lub poprosić o skierowanie do urologa.

Gdzie szukać urologa:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne>

Przydatne linki:

<https://diety.nfz.gov.pl>

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia>



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ  

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

MZ

Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka nowotworów męskich



Nowotwory męskie

- Najczęstszym nowotworem w obrębie męskich narządów płciowych jest rak gruczołu krokowego (prostaty). Stanowi 15% zachorowań, z tendencją wzrostową.
- Nowotwory jądra stanowią 1,6% nowotworów złośliwych u mężczyzn.
- 70% zachorowań na nowotwory złośliwe jądra występuje między 20 a 39 rokiem życia.
- 25% wszystkich zachorowań na nowotwory jądra dotyczą mężczyzn w wieku 20-44 lat.



CZY WIESZ

Czym są nowotwory męskie?

Nowotwory męskie to nowotwory dotyczące męskich narządów płciowych: jądra, prącia i gruczołu krokowego (prostaty).



Rak prostaty

Czynniki ryzyka rozwoju raka prostaty:

- wiek - najczęściej występuje w 6-8 dekadzie życia, czyli pow. 60 r.ż.;
- obciążenia rodzinne (rak prostaty w wywiadzie);
- otyłość i dieta wysokotłuszczowa;
- siedzący tryb życia;
- podwyższony poziom androgenów.

Niepokojące objawy:

- dolegliwości związane z oddawaniem moczu (częstomocz, trudności w opróżnianiu pęcherza);
- nocne wstawanie, aby oddać mocz- więcej niż raz w ciągu nocy;
- zaburzenia erekcji nie mające podłoża emocjonalnego.



Rak jądra

Czynniki ryzyka rozwoju raka jądra:

- wnetrostwo, czyli nie zstąpione jądra do moszny po urodzeniu;
- obciążenia rodzinne (rak jądra u ojca lub brata);
- zespół Klinefeltera (choroba genetyczna);
- w przeszłości nowotwór zarodkowy w przeciwległym jądrze.

Niepokojące objawy:

- wyczuwalna obecność guzka w jądrze;
- zmiana konsystencji jądra;
- uczucie dyskomfortu lub pobolewania jądra;
- nawracający ból w podbrzuszu;
- obrzęk, płyn w obrębie moszny, uczucie ciężkości w mosźnie.



Rak prącia

Czynniki ryzyka rozwoju raka prącia:

- wiek powyżej 55 r. ż;
- brak dostatecznej higieny;
- stulejka;
- infekcje wirusem brodawczaka ludzkiego HPV;
- palenie papierosów;
- leczenie łuszczycy światłem UV.

Niepokojące objawy:

- każde przebarwienie, każda zmiana w obrębie prącia;
- trudno gojce się lub nie poddające się leczeniu infekcje w obrębie prącia;
- wyciek ropny;
- powiększenie węzłów chłonnych pachwinowych.



Profilaktyka

Zasadniczą rolę w redukcji ryzyka rozwoju nowotworów odgrywa **profilaktyka pierwotna**.

- Odżywiaj się zdrowo. Wybieraj produkty bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe (ryby, olej lniany), jednonienasycone kwasy tłuszczowe (oliwa z oliwek). Pamiętaj o warzywach i owocach bogatych selen, witaminy D, E i betakaroten. Szczególnie wskazane jest spożywanie pestek dyni, słonecznika oraz pomidorów.
- Uprawiaj regularną aktywność fizyczną i unikaj siedzącego trybu życia.
- Rzuć palenie, ogranicz spożywanie alkoholu.
- Zwróć uwagę, czy u twojego dziecka dokonano oceny zstąpienia jąder do moszny i ewentualnego rozpoznania stulejki .
- Wykonuj samobadanie jądra i prącia.
- Pamiętaj o regularnych badaniach profilaktycznych prostaty po 50 r.ż., w przypadku obciążeń rodzinnych wykonaj je po 45 r. ż: (badanie krwi na obecność antygenu sterczowego PSA, badanie per rectum).

Nie bagatelizuj nawet subtelnych objawów choroby. Jeżeli zauważyłeś jakikolwiek z wyżej wymienionych zgłoś się do lekarza.