





Lublin, 8 listopada 2024 r.

## PROFILAKTYKA TO (TEŻ) MĘSKA SPRAWA

- **Mężczyźni częściej niż kobiety zaniedbują swoje zdrowie. Zgłaszają się do lekarza, dopiero wtedy, gdy wystąpią dolegliwości bólowe.**
- **Statystyki pokazują, że około 30% mężczyzn choruje lub zachoruje na nowotwory układu moczowo-płciowego w trakcie swojego życia.**
- **W rozpoznawaniu i leczeniu nowotworów męskich kluczowa jest rola profilaktyki.**

Wielu panów nie wykonuje regularnych badań profilaktycznych. Jedynie 1/3 mężczyzn w wieku powyżej 35 lat była kiedykolwiek u urologa. Po 55 roku życia ten odsetek rośnie, ale nadal 61% panów deklaruje, że nigdy nie było u urologa. Tymczasem choroby układu moczowo-płciowego dotyczą co trzeciego mężczyznę.

Kampania Movember, znana w Polsce jako Wąsopad, ma na celu zwiększenie świadomości na temat męskich chorób nowotworowych oraz zachęcenie do profilaktyki. 

-  W 2020 roku w Polsce na nowotwory złośliwe zachorowało ponad 72 tys. mężczyzn.
-  Wśród chorób nowotworowych występujących u mężczyzn, aż 1/4 wszystkich nowotworów to nowotwory układu moczowo-płciowego.
-  Najczęstszym nowotworem męskim jest rak prostaty. Stanowi 20 proc. wszystkich zachorowań, a ten odsetek wciąż rośnie.
- Na raka jąder chorują głównie młodzi mężczyźni. Nowotwór jądra może dotknąć każdego bez względu na styl życia.

## Profilaktyka męska

Badania profilaktyczne pozwalają wykryć nowotwory we wczesnym stadium, co znacznie zwiększa szanse na skuteczne leczenie. Często jednak panowie unikają lekarzy i badań, a to prowadzi do zbyt późnej diagnozy.

W każdym wieku należy pamiętać o regularnym samobadaniu jąder. Znaczna część zachorowań dotyczy mężczyzn w wieku 20-39 lat. W 95 proc. przypadków może być całkowicie wyleczalny. Warunkiem jest jego wczesne wykrycie.


Po 40 roku życia warto zacząć regularnie badać prostatę (PSA oraz konsultacja urologiczna). Skierowanie do urologa można otrzymać od lekarza POZ.

Po 60 roku życia raz w roku powinno się zrobić USG jamy brzusznej w celu oceny m.in. nerek i pęcherza moczowego.

O tym kiedy i jakie badania warto zrobić przypomni [Kalendarz Badań](#), który znajdziemy w Akademii NFZ – serwisie Narodowego Funduszu Zdrowia.

Przekazujemy [poradnik](#), w którym wyjaśniamy m.in.:

- dlaczego mężczyźni powinni regularnie wykonywać badania,
- co wpływa na rozwój nowotworu,
- na jakie objawy powinniśmy zwrócić uwagę,
- jak samemu badać jądra.

 **Zobaczcie też [film >>](#)**, w którym **dr n. med. Łukasz Kupis – urolog, androlog** - odpowiada na najważniejsze pytania dotyczące raka jądra, który najczęściej dotyka młodych mężczyzn.

### **Programy Profilaktyczne**

Jednym z programów, który ma za celu wczesne wykrycie rak prostaty jest Profilaktyka 40 PLUS. W pakiecie dla panów program zawiera badanie w kierunku PSA, czyli swoistego antygenu stercza. Poziom tego antygenu jest oznaczany w badaniu krwi i wskazuje ewentualne choroby prostaty.

Program Profilaktyka 40 PLUS to bezpłatne badania profilaktyczne dla wszystkich Polek i Polaków powyżej 40. roku życia. Zestaw badań zależy od płci, stanu zdrowia i stylu życia.

Jakie badania są w pakiecie dla mężczyzn: <https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/program-profilaktyka-40-plus>

Żeby skorzystać z programu, trzeba wypełnić ankietę w Internetowym Koncie Pacjenta (IKP). Po wypełnieniu ankiety, personalizowane skierowanie wygeneruje się automatycznie.

Na badanie można zapisać się przez IKP albo w przychodni, która bierze udział w programie: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/profilaktyka-40-plus>

**Uwaga!**

Jeżeli otrzymane wyniki badań wskazują na nieprawidłowości, trzeba koniecznie skonsultować je ze swoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej!





Z programu można skorzystać po raz drugi, jeżeli od ostatnich badań minęło ponad 12 miesięcy. Program Profilaktyka 40 Plus trwa do końca 2024 roku.

## Przyłącz się do akcji Movember

Movember to coroczna akcja społeczna, organizowana w listopadzie, której celem jest podniesienie świadomości na temat zdrowia mężczyzn, w szczególności profilaktyki chorób nowotworowych.

Słowo "Movember" pochodzi od połączenia dwóch angielskich wyrazów: "moustache" (wąsy) i "November" (listopad), ponieważ symbolem akcji stały się wąsy, które mężczyźni zapuszczają w tym miesiącu. Movember to jednak coś więcej niż akcja zapuszczania wąsów. Ta akcja to przypomnienie, aby mężczyźni dbali o swoje zdrowie, robili badania profilaktyczne i zwracali uwagę na stan swojego ciała, a także kondycję psychiczną.

## Dlaczego warto dołączyć do akcji?

-  **Wsparcie społeczności:** Udostępniając nasz [poradnik NFZ](#) i [film](#) pokazujecie troskę o zdrowie swoich bliskich, osób z Waszego otoczenia i wszystkich mieszkańców.
-  **Rzetelna wiedza:** Poradnik i film stworzone z ekspertami to pewność, że promujecie sprawdzone informacje.
-  **Wpływ na społeczeństwo:** Pomagacie zwiększyć świadomość zdrowotną, zachęcając do badań profilaktycznych.
-  **Promocja:** Wspierając tę akcję, budujecie pozytywny wizerunek lokalnych władz.

## Jak przyłączyć się do akcji Movember

Mogą Państwo podzielić się [poradnikiem](#) i [filmem](#) na stronie internetowej Państwa instytucji i w mediach społecznościowych, a także stworzyć własne materiały z pracownikami i lokalnymi autorytetami, nawiązujące do naszej wspólnej akcji.

Zachęcamy, żeby oznaczali Państwo [Lubelski Oddział Wojewódzki NFZ](#) portalu X (wcześniej Twitter). My także będziemy Państwa wspierać i oznaczać.

- [Poradnik Pacjenta NFZ o profilaktyce męskich nowotworów >>](#)
- [Film YouTube o raku jądra z dr n. med. Łukaszem Kupisem >>](#)
- #NFZ #ProfilaktykaToMęskaSprawa #Movember #ZdrowieNaPierwszymPlanie

## Nasze media:

- **Facebook:** [Akademia NFZ | Facebook](#)
- **YouTube:** [Akademia NFZ - YouTube](#)
- **LinkedIn:** [Narodowy Fundusz Zdrowia](#)
- **X:** [NFZ lublin](#)

## **Profilaktyka to męska sprawa**

Wielu mężczyzn unika lekarzy i zaniedbuje badania profilaktyczne, co może prowadzić do późnego wykrycia chorób, kiedy leczenie jest już trudniejsze. Akcja Movember przypomina, że dbanie o zdrowie nie jest oznaką słabości – wręcz przeciwnie, jest wyrazem troski o siebie i bliskich. Movember ma przypomnieć, że w zdrowiu nie ma tematów tabu, a dbanie o zdrowie to inwestycja w przyszłość.

Łączę wyrazy szacunku  
Magdalena Musiatowicz

### **Kontakt:**

Magdalena Musiatowicz  
Zespół Komunikacji Społecznej i Promocji  
Lubelskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia  
tel. 661 881 035  
mejl: [rzecznik.prasowy@nfz-lublin.pl](mailto:rzecznik.prasowy@nfz-lublin.pl)