

14 listopada 2022



## **Panowie, wąż do przodu, nie bójcie się profilaktyki!**

**Urodziny ze Świętokrzyskiego Centrum Onkologii razem ze Stowarzyszeniem Mężczyzn z Chorobami Prostaty „Gladiator” przypominają panom o profilaktyce nowotworów męskiego układu moczowo-płciowego. Znakiem rozpoznawczym akcji Movember (od słów moustache - wąż i november - listopad) są wąży.**

Jak co roku specjaliści z Kliniki Urologii Świętokrzyskiego Centrum Onkologii wspólnie ze Stowarzyszeniem „Gladiator” przypominają, że czujne obserwowanie swojego organizmu, samobadanie jąder i profilaktyczna wizyta u urologa mogą uratować mężczyźni życie. W

wąsatym happeningu profilaktycznym udział wzięli: dr n.med. Jarosław Jaskulski – kierownik Kliniki Urologii ŚCO, dr Justyna Buras- Pitek, dr Aneta Zaręba, dr Łukasz Niedziela oraz Janusz Marszycki – prezes Stowarzyszenia Mężczyzn z Chorobami Prostaty „Gladiator”.

Jak podkreśla dr Jarosław Jaskulski, specjalista urolog, FEBU, warto mówić o raku gruczołu krokowego i jąder nawet w tak niekonwencjonalny sposób, ponieważ nadal wielu mężczyzn unika badania urologicznego. – W związku z tym wciąż wielu pacjentów zgłasza się do nas w zaawansowanym stadium choroby. Niestety, im bardziej zaawansowany nowotwór, tym jest trudniejszy do wyleczenia. W początkowym stadium oba te nowotwory są w pełni wyleczalne – mówi dr Jaskulski.

O tym, że profilaktyczna wizyta u urologa może uratować życie, przekonuje Janusz Marszycki, prezes Stowarzyszenia Mężczyzn z Chorobami Prostaty „Gladiator”. – Na badanie namówiła mnie żona i dlatego ja również namawiam wszystkich mężczyzn do tego badania. Jak co roku oddajemy swój samochód do serwisu, żeby potem bezpiecznie nim jeździć, tak co roku powinniśmy przychodzić na przegląd do urologa. Prawdziwy mężczyzna nie boi się badania urologicznego. Ono trwa nawet krócej niż mycie zębów – dodaje Janusz Marszycki.

Rak prostaty znajduje się na pierwszym miejscu pod względem częstości zachorowań mężczyzn na nowotwory łagodne. Z kolei rak jądra dotyka bardzo młodych mężczyzn, pomiędzy 15 a 40 rokiem życia. Rocznie w Polsce notuje się ponad 16 tysięcy nowych zachorowań na raka prostaty i ponad 1000 zachorowań na raka jąder (w tym w województwie świętokrzyskim blisko 800 przypadków raka prostaty i ponad 30 zachorowań na raka jądra).

## **Sygnal ostrzegawczy: każda zmiana w oddawaniu moczu**

Mężczyznę po 50 roku życia, u którego w rodzinie nie było zachorowań na raka prostaty, powinien zaniepokoić każdy objaw związany z oddawaniem moczu, który nie zdarzał się wcześniej, np. częste oddawanie moczu, pojawienie się krwi w moczu, trudności/ ból przy oddawaniu moczu, wstawanie w nocy, żeby opróżnić pęcherz. Jeżeli w rodzinie mężczyzny występowały zachorowania na nowotwór prostaty, powinien się zgłaszać na regularne badania kontrolne już od 45 roku życia.

## **Co miesiąc samobadanie jąder**

Młodzi mężczyźni powinni regularnie raz w miesiącu wykonywać samobadanie jąder. Niepokojące objawy, które powinny skłonić do wizyty u lekarza to:

- powiększenie lub obrzęk jądra,
- guzek w jądrze, zwykle niebolesny,
- uczucie stwardnienia jądra przy ucisku (guz jest twardszy od miększu jądra),
- zmiana kształtu jądra w ostatnim czasie,
- bolesność jądra przy ucisku,
- ból podczas badania,
- uczucie ciężkości jądra,
- powiększenie gruczołów piersiowych (ginekomastia).

W ramach programu Profilaktyka 40+ mężczyźni po 40 roku mogą bezpłatnie zbadać poziom PSA (swoisty marker przerostu prostaty) we krwi. Następnym krokiem powinna być wizyta u urologa. Profilaktyczne badanie urologiczne można wykonać w każdej poradni urologicznej, mającej podpisaną umowę z NFZ. W województwie świętokrzyskim jest ponad 20 takich placówek. Uwaga! Do urologa wymagane jest skierowanie (może je wydać lekarz POZ).