



Mężczyzno, zadbaj o swoje zdrowie!

Nie bagatelizuj nawet subtelnych oznak choroby! W razie niepokojących objawów należy zgłosić się na badanie do lekarza rodzinnego lub poprosić o skierowanie do urologa.

Gdzie szukać urologa:

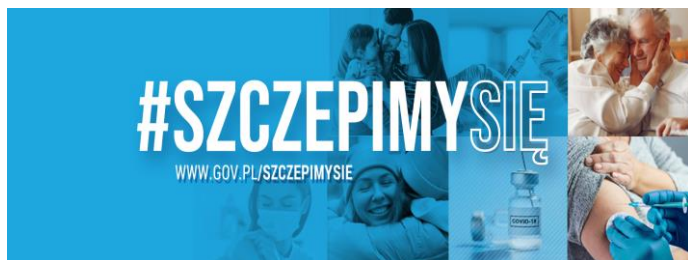
<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne>

Przydatne linki:

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

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

<https://gov.pl/web/zdrowie/profilaktyka-40-plus>



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka raka jąder



Nowotwory jąder

- Zachorowalność na nowotwory jądra w Polsce wzrasta w tempie około 5% rocznie.
- Nowotwory jąder stanowią 1,6% zachorowań na nowotwory złośliwe u mężczyzn, jednak w grupie mężczyzn w wieku 20-44 lat są one najczęściej występującym nowotworem.
- Najszybsze tempo wzrostu zachorowalności obserwuje się w grupie młodych mężczyzn i wynosi około 7% rocznie.
- Szacuje się, że jeśli te dane nie ulegną zmianie to w ciągu najbliższych dwóch dekad liczba zachorowań wzrośnie o około 20%.



CZY WIESZ

Czym jest rak jąder?

Nowotwory jądra to grupa nowotworów powstających w wyniku niepohamowanego podziału komórek wywodzących się z jądra, tworząc guz. Nowotwory mogą powstawać ze wszystkich tkanek w obrębie jądra, a ich charakter może być złośliwy albo łagodny. Terminem „rak” określa się nowotwór złośliwy, który pochodzi z komórek nabłonkowych organizmu.

Do czynników ryzyka rozwoju nowotworu należą:

- wnetrostwo, czyli niezstąpione jądra do moszny po urodzeniu;
- zespół Klinefeltera (choroba o podłożu genetycznym);
- występowanie nowotworu jądra u krewnych pierwszego stopnia;
- obecność w przeszłości nowotworu zarodkowego w przeciwległym jądrze.



Niepokojące objawy

- Niebolesna opuchlizna jądra.
- Zmiana konsystencji jądra.
- Obecność guzka w jądrze.
- Pobołowanie jądra.
- Uczucie dyskomfortu w mosźnie.
- W przypadku trwającego procesu zapalnego – ból jądra.
- Rzadziej ginekomastia (powiększenie i tkiwość piersi).

Pierwsze objawy rozwijającej się choroby mogą być mało dokuczliwe, a w związku z tym często bagatelizowane przez mężczyznę.

Należy pamiętać, że każdy mężczyzna, a szczególnie ten, który znajduje się w grupie ryzyka rozwoju nowotworu powinien wykonywać regularnie samobadanie jąder.

Wczesne wykrycie nowotworu zwiększa szansę na skuteczne leczenie choroby i powrót do pełni zdrowia!



Samobadanie jąder

1. Dokładnie sprawdź powierzchnię jąder.
2. Poprzekładaj jądra w dłoniach oceniając ich strukturę i konsystencję.
3. Sprawdź czy w obrębie jąder wyczuwasz zgrubienie, bolesność, obrzęk albo zmiany o charakterze guza.
4. Sprawdź, czy w mosźnie obecny jest płyn.
5. Pamiętaj, że choroba może manifestować się również niespecyficznymi objawami tj. bólem podbrzusza.
6. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek nieprawidłowości należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza na dalszą diagnostykę.



Profilaktyka zdrowotna

- **Postaw na zdrową dietę.**

Sposób żywienia jest jednym z decydujących czynników warunkujących zdrowie i samopoczucie człowieka. Twój jadłospis powinien być oparty o dania bogate w warzywa i owoce, niskotłuszczowe produkty mleczne, pełnoziarniste produkty zbożowe, suche nasiona roślin strączkowych, ryby, chudy drób, orzechy, nasiona czy oleje roślinne.

- **Zadbaj o regularną aktywność fizyczną.**

Codzienna aktywność fizyczna, ograniczenie siedzącego trybu życia oraz odpowiednia dawka snu mają fundamentalne znaczenie w kształtowaniu zdrowia.

- **Zwróć uwagę, czy u twojego dziecka dokonano oceny zstąpienia jąder do moszny.**
- **Nie pal papierosów, ogranicz spożycie alkoholu.**
- **Badaj się profilaktycznie.**

Pamiętaj o samobadaniu jąder oraz o regularnych badaniach profilaktycznych prostaty. Jako badanie przesiewowe w kierunku raka stercza wykonuje się oznaczenie PSA. Każdy mężczyzna powyżej 40 roku życia może zbadać ten parametr np. w ramach **programu pilotażowego Profilaktyka 40 PLUS.**