

„Męski Check-up”



Przypomnij bratu, tacie, dziadkowi, koledze.

Profilaktyka to nie cringowy temat. Dbaj o siebie!



„Zadbany facet to przebadany facet.”

Przedstawiamy krótki przewodnik po profilaktyce zdrowotnej dla mężczyzn na każdym etapie życia: od chłopca do seniora.

„Męskość ma wiele twarzy. Wszystkie potrzebują zdrowia.”



1. Chłopcy i młodzież (0 – 18 lat)

W tym okresie kluczowa jest czujność rodziców oraz budowanie u chłopców prawidłowych nawyków higienicznych i świadomości własnego ciała.

Główne filary profilaktyki:

- **Badania pediatryczne i bilanse zdrowia:**
 - **Okres niemowlęcy i dziecięcy:** Weryfikacja usytuowania jąder w mosznie (wykluczenie *wnętrostwa*, czyli niezstąpienia jąder, co zwiększa ryzyko bezpłodności i nowotworów w przyszłości) oraz ocena napletka (wykluczenie stulejki).
 - **Bilans 10-, 14- i 18-latk:** Ocena rozwoju cech płciowych (skala Tannera), wagi, wzrostu oraz ciśnienia tętniczego.
- **Nauka higieny intymnej:** 
 - Wprowadzenie nawyku codziennej higieny zewnętrznych narządów układu rozrodczego.



Szczepienia ochronne:

- **Szczepienie przeciw HPV (Wirus Brodawczaka Ludzkiego):** Zalecane i bezpłatne dla chłopców i dziewcząt (optymalnie w wieku 9–14 lat). Szczepionka chroni mężczyzn przed rakiem odbytu, prącia, gardła oraz brodawczakami intymnymi.
- **Czy to coś kosztuje? NIE.** Rządowy program obejmuje **bezpłatne szczepienia dla chłopców i dziewcząt. Od 1 września 2024 r. można zaszczepić dzieci tuż po 9 urodzinach.**
- Nadal szczepionka 2-walentna Cervarix przeciw HPV jest bezpłatna dla wszystkich dzieci od 9 do 18 lat. Dzieci starsze niż objęte programem mogą zostać bezpłatnie zaszczepione przeciw HPV, jeśli lekarz wystawi e-receptę. Od 15 maja 2025 r. dziecko, które przyjęło pierwszą dawkę przed ukończeniem 14 roku życia, otrzyma drugą dawkę szczepienia w ciągu 6-12 miesięcy. Dzięki temu dzieci, które późno zaczęły cykl szczepienia przeciw HPV, będą mogły go dokończyć w ramach programu. Dotychczas drugą dawkę po skończeniu 14 lat otrzymywały w ramach programu wyłącznie dzieci urodzone w 2010 r.

Informacje na stronie

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/szczepienie-ktore-chroni-przed-rakiem>

- **Jak się zapisać?** Bezpośrednio w przychodni POZ, w szkole (jeśli organizuje akcję) lub przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP).

- **Edukacja w wieku dojrzewania:**



- Nauka **samobadania jąder** od około 15 roku życia (wykonywane raz w miesiącu po ciepłej kąpieli/prysznicu).



2. Młodzi mężczyźni (18 – 39 lat)

Jest to okres pełnej aktywności życiowej, w którym statystycznie rzadziej myśli się o chorobach. Tymczasem jest to wiek szczytowego ryzyka zachorowania na **raka jądra**.



Główne filary profilaktyki:

- **Samobadanie jąder (Co miesiąc):**

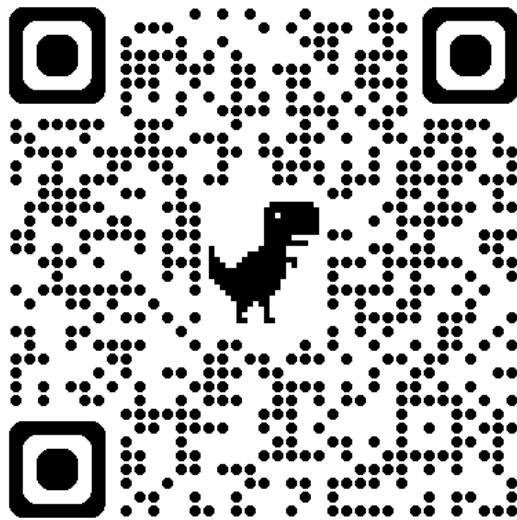
- Najważniejsze badanie w tej grupie wiekowej.
- Rak jądra wykryty wczesnym stadium jest wyleczalny w niemal **97% - 99%**.
- Tempo wzrostu zachorowalności w grupie młodych mężczyzn wynosi około 7% rocznie.
- 25% wszystkich zachorowań na nowotwory jądra dotyczą mężczyzn w wieku 20-44 lat.
- Ważne jest samobadanie, wczesne wykrycie i regularne badania profilaktyczne.



Zapoznaj się z materiałem i obejrzyj film na temat raka jądra – film z serii Akademia NFZ

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/rak-jadra-co-kazdy-mezczyzna-wiedziec-powinien,8705.html>

Film: KTO CHORUJE NA RAKA JĄDRA? Jak zbadać się samemu?



<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/profilaktyka-raka-jader-samobadanie>

nowotwory występujące u mężczyzn Akademia NFZ

<https://www.youtube.com/watch?v=9GWfsfkPS1A>

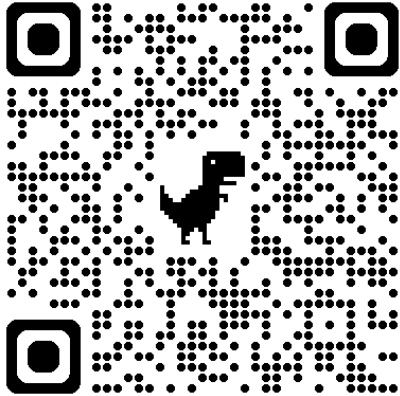


Coroczny bilans podstawowy:

- **Morfologia krwi, glukoza na czczo, lipidogram, badanie ogólne moczu.**
- Pomiar ciśnienia tętniczego (co najmniej raz w roku).
- Kontrola stomatologiczna (co 6 miesięcy).

<https://akademia.nfz.gov.pl/kalendarz-badan/?plec=mezczyzna&wiek=19#calendar-results>

Kalendarz badań



- **Styl życia:**

- Niepalenia tytoniu i e-papierosów, nie picie alkoholu, regularna aktywność fizyczna (min. 150 minut tygodniowo), prawidłowe żywienie.



3. Dojrzaali mężczyźni (40 – 49 lat)

Po 40 roku życia stopniowo spada poziom testosteronu, a w organizmie zaczynają się powoli ujawniać skutki dotychczasowego stylu życia (ryzyko chorób układu krążenia i metabolicznych).

Główne filary profilaktyki:

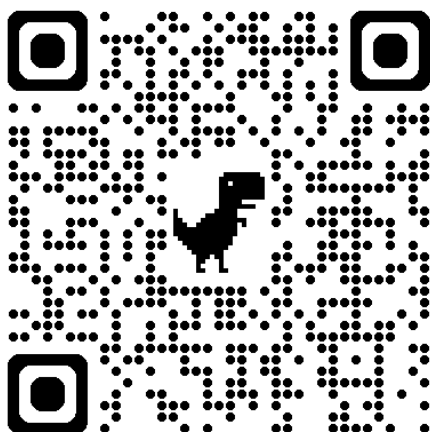


- **Profilaktyka urologiczna (badanie prostaty):**

- **Badanie PSA z krwi:** Oznaczenie stężenia antygenu swoistego dla prostaty. Pierwsze badanie baza (tzw. *baseline PSA*) warto wykonać w wieku 40 lat (lub wcześniej – od 40 roku życia, jeśli w rodzinie występował rak prostaty u ojca lub brata).

Prostata: przerost czy rak? Sprawdź różnice!

Zdrowie na pierwszym planie



- **Profilaktyka kardiologiczna i metaboliczna:**



- Pełny lipidogram (cholesterol LDL, HDL, triglicerydy), próby wątrobowe (ALT, AST, GGTP).
- Kontrola poziomu glukozy / HbA1c (ryzyko cukrzycy typu 2).
- Pomiar ciśnienia i obliczenie BMI / obwodu pasa (obwód pasa > 94 cm oznacza podwyższone ryzyko metaboliczne).



- **Inne badania:**

- **USG jamy brzusznej:** Raz na 3–5 lat (ocena nerek, wątroby, trzustki).
- **Okulista:** Badanie dna oka i ciśnienia śródgałkowego (profilaktyka jaskry) raz na 2 lata.



4. Mężczyźni w Wiek dojrzałym i Seniorzy (50+ lat)

W tej grupie wiekowej znacząco rośnie ryzyko chorób nowotworowych (rak prostaty, rak jelita grubego) oraz incydentów sercowo-naczyniowych (zawał, udar).

Obszar	Badanie / Działanie	Częstotliwość
Urologia	PSA z krwi + Wizyta u urologa (badanie <i>per rectum</i> / USG)	Raz w roku
Onkologia	Kolonoskopia (profilaktyka raka jelita grubego)	Co 10 lat (od 50 roku życia) lub test na krew utajoną w kale (co rok)
Kardiologia	EKG, kontrole ciśnienia, ocena ryzyka sercowo-naczyniowego	Raz w roku (EKG)
Płuca	Niskodawkowa tomografia komputerowa (NDTK) / RTG płuc	Raz w roku dla obecnych lub byłych palaczy tytoniu
Okulistyka	Badanie wzroku, ciśnienia oka i zaćmy	Co 1–2 lata
Zęby / Jama ustna	Kontrola stomatologiczna i ocena błony śluzowej (rak jamy ustnej)	Co 6–12 miesięcy



Zdrowie psychiczne

Odwaga to też rozmowa



Stres, brak energii, przytłoczenie?

Stereotyp „twardziela” i kulturowy nakaz samowystarczalności powodują, że mężczyźni mają **tendencję do maskowania problemów. A robią to poprzez agresję i alkohol, pracoholizm, podejmowanie zachowań ryzykownych. Stereotypy są mocno zakorzenione w głowach, bo towarzyszą nam od najmłodszych lat. Panowie rzadziej sięgają po pomoc specjalistów zdrowia psychicznego, traktując proszenie o pomoc jako słabość. A tak nie jest. Zapomina się niejednokrotnie, odwołując się do ogólnie przyjętych stereotypów o męskiej wrażliwości, emocjonalności, o potrzebie rozmowy o chociażby codziennych trudnościach. Dlatego tak ważna jest rola bliskich, rodziny.**

Objawy, które mogą świadczyć o depresji: **obniżony nastrój, brak energii i utrata zainteresowań.** Występują również objawy dodatkowe: **problemy ze snem, z pamięcią i koncentracją uwagi, obniżona samoocena, nadmierne poczucie winy, brak apetytu częściej niż nadmierny apetyt, obniżone libido, myśli samobójcze.**

Prawie dwukrotnie mniej mężczyzn (ponad 8 tys.) niż kobiet (15,5 tys.) jest hospitalizowanych z powodu ciężkiej depresji. Prawie czterokrotnie mniej mężczyzn (ponad 3 tys.) niż kobiet (11,2 tys.) przechodzi psychoterapię, która jest niezbędna do prawidłowego leczenia tej choroby. (Źródło, Fundacja Twarze Depresji).



Jak głowa siada, po prostu z kimś pogadaj

Podsumowujący kalendarz badań profilaktycznych dla mężczyzn

Do zapamiętania:

Co miesiąc samodzielnie

 Samobadanie jąder (od 15. roku życia)

 Pomiar ciśnienia krwi

Co rok (zrób z krwi / u lekarza):

 Morfologia, glukoza, lipidogram, badanie moczu

 Oznaczenie PSA (od 40–45 lat)

 Wizyta u stomatologa

 Badanie urologiczne (od 45–50 lat)

Co 2-5 lat:

 USG jamy brzusznej

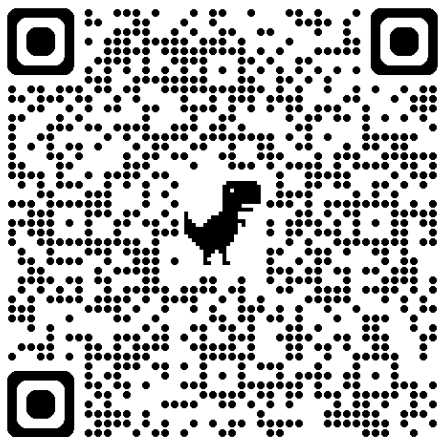
 Kontrola okulistyczna

 Kolonoskopia (od 50. roku życia)

Profilaktyka to męska sprawa 

Panowie badajcie się

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-profilaktyka-to-meska-sprawa,8504.html>



Źródła:

<https://eu.movember.com/>

<https://mosznowladcy.pl/>

<https://www.zwrotnikraka.pl/>

Fundacja Forum Mężczyzn

Fundacja Twarze Depresji

Dziękujemy za poświęcenie czasu na zapoznanie się z materiałami informacyjnymi dotyczącymi nowotworów i zdrowia psychicznego mężczyzn.

Świadomość i wiedza to pierwszy, najważniejszy krok w trosce o własne zdrowie. Pamiętaj, proszę, jak ogromną rolę odgrywa codzienna uważność na samego siebie i wsłuchiwanie się w sygnały, które wysyła Twoje ciało. Regularna profilaktyka i reagowanie na drobne zmiany nie są objawem przesadnej ostrożności, lecz dojrzałej troski o siebie i swoich bliskich.

Uprzejmie dziękujemy Panu Marianowi Popisowi,  za zamieszczenie materiału na stronie Naszej Szkoły 

Jola Zwierzchowska i dziewczyny z 2TWA