

Profilaktyka to męska sprawa - Movember



zdjęcie drużyny koszykarskiej OPTeam Energia Polska Resovia Rzeszów wspierającej akcję "Profilaktyka to męska sprawa"

PROFILAKTYKA TO MĘSKA SPRAWA

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia



KONKRETY NA
NFZ.GOV.PL/movember



[X.COM/NFZ_GOV_PL](https://x.com/NFZ_GOV_PL) | [FACEBOOK.COM/AKADEMIANFZ](https://facebook.com/AKADEMIANFZ) | [YOUTUBE.COM/AKADEMIANFZ](https://youtube.com/AKADEMIANFZ)

grafika promująca akcje "Profilaktyka to męska sprawa"

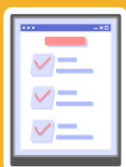


zdjęcie przedstawicieli administracji samorządowej w mieście Rzeszów wspierających akcję "Profilaktyka to męska sprawa"

SAMOBADANIE JĄDER



Rak jądra jest jednym z najczęściej występujących nowotworów u młodych mężczyzn – najczęściej zachorowań, bo aż 70%, notuje się między 20. a 39. rokiem życia.



Poznaj instrukcję i stosuj regularnie.



Badaj jądra w trakcie lub po ciepłej kąpieli, gdy mięśnie moszny są rozluźnione.

To tylko 5 minut raz w miesiącu.



grafika informacyjna

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

SAMOBADANIE JĄDER

Co powinno Cię zaniepokoić?



Niebolesne powiększenie jądra.



Niebolesna masa, niedająca się oddzielić od jądra.



Uczucie ciężaru w mosznie.



Zaczerwienienie skóry moszny.



Ból i dyskomfort w obrębie moszny.

PAMIĘTAJ!

Nie każda zmiana to rak, ale z każdą zgłoś się do lekarza!

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

grafika informacyjna

SAMOBADANIE JĄDER

Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder?



Badaj jądra w kolejności. To normalne, że jedno jądro jest nieco mniejsze od drugiego.



Delikatnie przesuвай jądra między palcami.



Wyczuł najądrza i wykonaj badanie od dołu.



grafika informacyjna

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

SAMOBADANIE JĄDER

Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder?



Sprawdź, czy nie ma niepokojących zgrubień oraz wypukłości i czy kolor skóry nie zmienił się.



Obserwuj zmiany w wielkości, kształcie i konsystencji.



Podczas samobadania jąder nie powinieneś odczuwać żadnego bólu.



grafika informacyjna

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Listopad to wyjątkowy czas, podczas którego mężczyźni na całym świecie zapuszczają lub przyklejają wąsy, aby podkreślić wagę profilaktyki zdrowotnej, zwłaszcza w obszarze nowotworów prostaty i jąder. Tegoroczne hasło brzmi „PROFILAKTYKA TO MĘSKA SPRAWA”.

Do tegorocznej akcji zainicjowanej przez Narodowy Fundusz Zdrowia i wspieranej przez Miasto, włączyła się pierwsza drużyna koszykówki OPTeam Energia Polska Resovia Rzeszów oraz Radni Miasta Rzeszowa podczas Komisji Zdrowia oraz Komisji Rodziny, Pomocy Społecznej i Polityki Senioralnej, która odbyła się 20 listopada br.

Dane z Krajowego Rejestru Nowotworów i Narodowego Instytutu Onkologii pokazują, że w Polsce w 2020 roku ponad 72 tys. mężczyzn zachorowało na nowotwory złośliwe. To wyraźny sygnał, że problem nowotworów dotyczy także mężczyzn.

Wśród chorób nowotworowych występujących u mężczyzn, aż 1/4 wszystkich nowotworów to nowotwory układu moczowo-płciowego.

Jedynie 1/3 mężczyzn w wieku powyżej 35 lat była kiedykolwiek u urologa. Po 55 roku życia ten odsetek rośnie, ale nadal 61 proc. panów deklaruje, że nigdy nie było u urologa.

Zachęcamy do włączenia się w akcję! Każdy Facet i każda instytucja! Im więcej osób na zdjęciu, tym lepiej. Jeśli ktoś nie chce pokazywać twarzy, to zawsze może wystąpić w służbowym kasku, hełmie itp. Można też zrobić zdjęcie przedmiotu, budynku, charakterystycznego gadżetu jakiejś instytucji. Jakiej konkretnie? Służby ratownicze, wojskowe, WOT i inne, sportowcy, aktorzy, instytucje drogowe, wodne, lotnicze i wiele innych.

Zdjęcia z wásami bądź hasłem akcji można umieścić na swoich profilach na FB, X, Insta itp. (jeśli na X, proszę oznaczyć @NFZ_Rzeszow oraz @NFZ_GOV_PL. Jeśli na FB, proszę oznaczyć konto miasta oraz prywatne konto rzecznika NFZ POW-Pana Rafała Śliża).

W 2023 roku aż 15 tysięcy mężczyzn w Polsce usłyszało diagnozę: rak prostaty.

Listopad to miesiąc, kiedy mówimy głośno i wyraźnie o męskiej profilaktyce, bo wczesne wykrycie raka prostaty może uratować życie. Z okazji Movember Narodowy Fundusz Zdrowia **przygotował materiały**, które nie tylko uczą, ale przede wszystkim zachęcają do podjęcia działania – dla zdrowia mężczyzn i spokoju ich bliskich.

Co mówią dane?

- W 2022 roku raka gruczołu krokowego zdiagnozowano u ponad **15 tysięcy mężczyzn** – najwięcej w woj. śląskim (**2 141**) i mazowieckim (**2 043**).
- W 2023 roku wykonano ponad 1,5 miliona badań PSA, co świadczy o rosnącej świadomości mężczyzn w zakresie diagnostyki.
- Koszty leczenia raka prostaty wzrosły do ponad **1,5 miliarda zł** rocznie – prawie sześciokrotnie więcej niż 10 lat temu.

Wnioski

Rosnąca liczba diagnoz i kosztów leczenia pokazuje, jak ważna jest profilaktyka i wczesne wykrywanie raka prostaty. Podnosząc świadomość i zachęcając do regularnych badań, możemy realnie wpłynąć na zdrowie mężczyzn i zredukować późniejsze koszty leczenia.

Dlatego stawiamy na edukację:

Film > [Prostata: Przerost czy rak? Sprawdź różnice!](#)

W Filmie dr n. med. Łukasz Kupis – urolog i androlog odpowiadają na kluczowe pytania:

- Jak odróżnić przerost prostaty od raka prostaty?
- Które badania są najważniejsze?
- Co każdy mężczyzna może zrobić, by zadbać o swoje zdrowie?

Poradnik Pacjenta > [Profilaktyka to męska sprawa](#)

Znajdziesz w nim przydatne informacje dotyczące badań, objawów i profilaktyki prostaty oraz innych męskich nowotworów.

Pomóż nam zwiększyć świadomość!

Udostępnij nasze materiały:

- w mediach społecznościowych,
- w newsletterach,
- wśród pracowników, partnerów i bliskich.

Dlaczego warto wesprzeć naszą akcję?

- **Dbanie o zdrowie** - wyrażasz troskę o zdrowie mężczyzn i ich przyszłość.
- **Sprawdzona wiedza** - nasze materiały powstały we współpracy z ekspertami.
- **Wspólny efekt** - razem zmotywujemy więcej osób do regularnych badań profilaktycznych.

Zobacz i podaj dalej:

- [Film: Prostate: Przerost czy rak? Sprawdź różnice!](#)
- [Poradnik NFZ: Profilaktyka to męska sprawa](#)

PROFILAKTYKA TO
MĘSKA SPRAWA

[Rak jądra głównie u młodych mężczyzn - co musisz wiedzieć? | Zdrowie na pierwszym planie](#)

#NFZ #RakProstaty #ProfilaktykaToMęskaSprawa #Movember #ZdrowieNaPierwszymPlanie