

**Listopad – Międzynarodowy Miesiąc Solidarności z Mężczyznami
(Movember/Wąsopad) - miesiąc profilaktyki raka prostaty i raka jąder**



W miesiącu listopadzie w sposób szczególny pochylamy się nad **problemami zdrowotnym związanymi z męskim układem rozrodczym (nowotworami jąder, gruczołu krokowego, czyli prostaty).**

Kampania Movember (którą w tłumaczeniu na język polski można przełożyć jako wąsopad) to akcja społeczna zapoczątkowana od 1999 roku w Australii, w Polsce od 2014 roku. Kampania stara się uświadamić mężczyzn na całym świecie, jak ważna jest **profilaktyka, samobadanie i obserwowanie swojego ciała celem szybkiego wykrycia ewentualnych nieprawidłowości w obrębie męskich narządów płciowych.**

Co to jest rak prostaty?

Prostata, czyli gruczoł krokowy pełni ważną rolę w męskim układzie moczowo-płciowym. Według statystyk co piąty mężczyzna, który boryka się z chorobą onkologiczną, cierpi właśnie na **nowotwór prostaty**. W naszym kraju każdego roku pojawia się około 16 tysięcy nowych zachorowań, co pokazuje, że problem ten jest naprawdę poważny!

Jak zapobiegać rakowi prostaty?

- prowadź zdrowy i aktywny tryb życia;
- ogranicz używki – alkohol, papierosy;
- uprawiaj sport, miej dużo ruchu;
- zadbaj o zdrową dietę i odpowiednią wagę;
- regularnie się badaj - rób regularne **badania medyczne** (badanie krwi określające poziom PSA oraz USG jąder, badanie genetyczne, zwłaszcza jeśli w rodzinie pojawiały się wcześniej przypadki tego typu chorób, badanie prostaty wg PI-RADS v2 w rezonansie magnetycznym) oraz samobadanie.

Samobadanie jąder – jak to zrobić?

Najlepiej zrobić to po ciepłej kąpieli lub prysznicu, dotykając dłońmi po kolei oba jądra – sprawdzając czy nie występują żadne nierówności, zgrubienia, ból ani dyskomfort, zmiany w wyglądzie lub barwie skóry. Ewentualne dysproporcje w wielkości są jednak zupełnie normalne (dokładnie tak samo, jak w przypadku kobiecych piersi). Dzięki systematycznemu sprawdzaniu ich stanu i poznaniu budowy swojego ciała, o wiele łatwiej i szybciej jest się w stanie zauważyć wszelkie ewentualne nieprawidłowości.

Pamiętaj!

Wcześniejsze wykrycie i zdiagnozowana choroba nowotworowa daje szansę na skuteczne i pełne wyleczenie.

Więcej informacji dostępnych jest na portalu pod adresem:

onkologia.gov.pl

[#NarodowyPortalOnkologiczny](#)

[i#NarodowaStrategiaOnkologiczna](#)

źródło:

1. <https://mrdiagnostic.pl/kampania-movember-w-polsce-zapusc-wasy/>