

Pacjenci w badaniach

<https://pacjentwbadaniach.abm.gov.pl/pwb/aktualnosc/aktualne-wydarzenia-i-i/1832,Movember-czyli-miesiac-profilaktyki-nowotworow-meskich.html>
2023-01-29, 16:15

Movember, czyli miesiąc profilaktyki nowotworów męskich

Na całym świecie listopad uznawany jest za miesiąc profilaktyki nowotworów męskich, czyli tych zajmujących męskie narządy płciowe. Ma on na celu przełamywanie tabu i stereotypów oraz zachęca do przeprowadzania badań diagnostycznych.

Rak prostaty – nowy niechlubny lider

Najczęstszym ze wspomnianych nowotworów jest rak gruczołu krokowego (prostaty lub stercza) i stanowi on 21% wszystkich zachorowań na nowotwory wśród mężczyzn. Najbardziej niepokojące są dane epidemiologiczne, które świadczą o stale zwiększającej się zachorowalności na raka prostaty. W 2016 r. nowotwory złośliwe gruczołu krokowego przejęły niechlubne miano tych najczęściej rejestrowanych i tym samym przebiły wieloletniego lidera jakim był rak płuca.

Rak jądra – młodzi i niezniszczalni

Kolejnym, równie istotnym jest nowotwór jądra. Choć występuje znacznie rzadziej od poprzednika, jego złośliwa forma wykrywana jest najczęściej (w 70%) pomiędzy 20. a 39. rokiem życia. Jest to szczególnie ważne przez utarte i niebezpieczne stereotypy, które przypisują tę chorobę wyłącznie osobom starszym. Efektem tego może być lekceważenie objawów i bagatelizowanie badań profilaktycznych przez młodych mężczyzn.

Rak prącia – im szybciej tym lepiej

Ostatnim z nowotworów jest ten atakujący prącie – występuje on rzadko (0,3% wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn) i jest stosunkowo prosty do zdiagnozowania. Należy tu jednak podnieść kwestie ważne z perspektywy mężczyzny. Leczenie tego nowotworu ma w większości przypadków charakter chirurgiczny. Gdy rak zostanie wykryty wcześniej, może zostać usunięty z niewielkim, prawie niezauważalnym uszkodzeniem prącia. Im późniejsza diagnoza, tym bardziej prawdopodobna konieczność usunięcia części lub nawet całego narządu.

Samobadanie i wizyta u urologa

Należy pamiętać, że w większość przypadków początkowe stadia choroby są bezobjawowe i dużą rolę odgrywa tu samobadanie oraz obserwacja swojego ciała. O ile zauważenie zmian nie należy do najtrudniejszych zadań o tyle samobadanie wymaga już nieco większego skupienia.

Poniżej krótka instrukcja jak w domowych warunkach przeprowadzić 5-minutowe badanie jąder:

Badaj jedno jądro naraz – najlepiej, jeśli zrobisz to w pozycji stojącej, po lub w trakcie ciepłego

prysznicu lub kąpeli.

Chwyć delikatnie palcami worek mosznowy u nasady prącia. Między palcem wskazującym a kciukiem wyczujesz powrózek nasienny – bez obaw, powinien tam być.

Wolną ręką delikatnie przetaczaj jądro między palcami w poszukiwaniu nieprawidłowości i guzków, mogą one mieć postać przypominającą ziarnko ryżu lub groszku. Zbadaj je z każdej strony. W górnej części możesz wyczuć niewielkie zgrubienie – to najądrze, które powinno się tam znajdować. Przy wykonywaniu tych czynności nie powinieneś odczuwać bólu.

Powtórz badanie z drugim jądrem.

W przypadku wystąpienia niepokojących objawów lub w celu przeprowadzenia badań profilaktycznych skieruj się do urologa. Jest to lekarz, który specjalizuje się głównie w schorzenia męskich narządów płciowych, leczy także choroby nerek i pozostałych narządów układu moczowego u mężczyzn i kobiet.

Mężczyźni po 40 r.ż. powinni odbywać konsultacje urologiczną przynajmniej raz w roku.

Bibliografia:

Krajowy Rejestr Nowotworów, Nowotwory złośliwe w Polsce 2019 – raport roczny;

Odwazni.com, Samobadanie - To proste i zajmuje niewiele czasu!
<https://odwazni.com/samobadanie/>

Yourkaya.pl, Samobadanie jąder – sprawa wielkiej wagi,
<https://yourkaya.pl/blogs/you-know/samobadanie-jader>

HIFU Clinic, Kiedy iść do urologa? <https://hifu.pl/baza-wiedzy/kiedy-isc-do-urologa/>

Autor: Ewa Kowalczyk- specjalista ds. badań klinicznych w ABM

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)