**Białystok, 08.11.2023 r.**

**INFORMACJA PRASOWA**

**Movember: rak prostaty i inne choroby mężczyzn**

**Rak gruczołu krokowego jest w Polsce drugim co do częstości występowania (po raku płuca) nowotworem u mężczyzn. Co trzeci mężczyzna w wieku od 50 do 80 lat oraz 80% mężczyzn po 80 roku życia może zachorować na raka prostaty. Szczególnie ważna jest edukacja na temat profilaktyki nowotworów męskich oraz zachęcenie panów do badań.**

„*Listopad to miesiąc solidarności z mężczyznami walczącymi z nowotworami gruczołu krokowego i rakiem jąder****.****Akcja Movember to coś więcej niż tylko zapuszczenie wąsów, to przede wszystkim zwiększanie świadomości na temat zdrowia mężczyzn i motywowanie do regularnych badań oraz dbania o swoje zdrowie. Dlatego Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ zaprasza mężczyzn w każdym wieku na bezpłatne pomiary i konsultacje profilaktyczne już w najbliższy czwartek 9 listopada. To doskonały moment, aby skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych finansowanych przez NFZ i wprowadzić zdrowe zmiany w swoim życiu!*” – mówi Maciej Bogdan Olesiński Dyrektor Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ.

**Kiedy?** Czwartek, 9 listopada 2023 r., godz. 12:00-18:00

**Gdzie?** Alfa Centrum przy ul. Świętojańskiej 15 w Białymstoku

**Panowie biorący udział w wydarzeniu bezpłatnie skorzystają z:**

1. Pomiarów: analizy składu ciała, określenia wieku metabolicznego organizmu oraz wskaźnika BMI, które pozwalają określić proporcje pomiędzy tkanką tłuszczową, tkanką mięśniową oraz nawodnieniem organizmu. Otrzymane informacje pomagają zapobiegać m.in. zaburzeniom metabolicznym, cukrzycy, otyłości, chorobom sercowym, nadciśnieniu tętniczemu.
2. Nauki samobadania jąder na specjalnym fantomie i wykrywania niepokojących zmian w obrębie gruczołu krokowego.
3. Konsultacji z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia z Podlaskiego Oddziału NFZ, który m.in. przedstawi:

* Programy profilaktyczne Ministerstwa Zdrowia i NFZ dedykowane danej osobie uwzględniając jej wiek i jednostki chorobowe. Udzieli szczegółowych informacji o możliwościach zapisu i placówkach realizujących dany program profilaktyczny.
* Informacje o nowych placówkach medycznych, zakontraktowanych przez Podlaski OW NFZ, w których od 1 listopada 2023 r. można wykonać bezpłatne badanie kolonoskopii przesiewowej, pozwalającej na wczesne wykrycie raka jelita grubego.
* Bezpłatny pakiet badań  diagnostycznych dla mężczyzn „Profilaktyka 40PLUS” wraz z informacją, gdzie można wykonać badania.
* Zasady leczenia uzdrowiskowego.
* Zestaw materiałów informacyjnych NFZ zawierający m.in.: Przewodnik Pacjenta 2023, Magazyn „Ze Zdrowiem”- wydanie poświęcone chorobom nowotworowym; dostępne bezpłatne materiały treningowe oraz dietetyczne w wersji online, m.in. portal [https://diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl/local/diet/login.php).

Dodatkowo będzie można wyrobić kartę EKUZ od ręki oraz uzyskać pomoc w aktywacji aplikacji moje IKP.

Przyłącz się do akcji Movember-zapuść wąsy, skorzystaj z darmowych konsultacji z doradcami z Podlaskiego OW NFZ w dniu 9 listopada i zgłoś się na badania profilaktyczne.

**Nowotwór jądra - najczęstszy nowotwór młodych mężczyzn**

To jeden z najczęstszych nowotworów u młodych, dorosłych mężczyzn. Może dotykać każdego bez względu na styl życia. Znaczna część zachorowań dotyczy mężczyzn w wieku 14-35 lat.

Nowotwór jądra w 95% przypadkach może być całkowicie wyleczalny. Warunkiem jest wczesne wykrycie. Dlatego badaj się systematycznie, aby nie dopuścić do rozwoju choroby. Warto pamiętać, że każdy mężczyzna, a szczególnie ten, który znajduje się w grupie ryzyka rozwoju nowotworu, powinien wykonywać regularne samobadanie jader.

**Badania profilaktyczne dedykowane mężczyznom, które warto wykonywać regularnie:**

1. Raz w miesiącu wykonuj samobadanie jąder:

* dokładnie sprawdź powierzchnię jąder i ich strukturę,
* oceń, czy w obrębie jąder wyczuwasz zgubienie, bolesność, obrzęk albo zmiany   
  o charakterze guza,
* sprawdź czy w mosznie obecny jest płyn,
* pamiętaj, że choroba może manifestować się również niespecyficznymi objawami tj. bólem podbrzusza,
* w przypadku wystąpienia jakichkolwiek nieprawidłowości należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza na dalszą diagnozę.

1. Raz do roku wykonuj:

• badanie PSA oraz konsultację urologiczną po 40 roku życia,

• USG jamy brzusznej w celu oceny nerek i pęcherza moczowego po 60 roku życia.

* podstawowe badania profilaktyczne takie jak: morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi, badanie ogólne moczu,
* pomiar ciśnienia tętniczego krwi, wagi oraz obwodu w pasie,
* kontrolę stanu uzębienia u stomatologa,
* ogólne badania u internisty,

Po 50 roku życia wzrasta ryzyko zmian w gruczole krokowym, dlatego każdy mężczyzna w tym wieku powinien odwiedzić urologa, poddać się badaniu prostaty per rectum i powtarzać je od tego momentu raz na dwa lata. W razie niepokojących objawów zgłoś się do poradni onkologicznej. Skierowanie do onkologa nie jest wymagane.

**\*\*\*\*\***

Zapraszamy do obejrzenia filmu na kanale Akademia NFZ, gdzie o zapobieganiu męskim nowotworom układu moczowo płciowego, roli badań profilaktycznych oraz stylu życia​ ​mówi lek. med. Kamil Kuć specjalista onkologii klinicznej.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9GWfsfkPS1A&list=PLZ2X-9LnwIVEKJA0PS6a5ifqGYJ8ft3nH&index=2>

**Kontakt:**

Beata Leszczyńska

Rzeczniczka prasowa Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia

kom. 605 161 632; tel. 85 745 95 45

e-mail: [beata.leszczynska@nfz-bialystok.pl](mailto:beata.leszczynska@nfz-bialystok.pl)