

## Profilaktyka to męska sprawa - Movember



zdjęcie drużyny koszykarskiej OPlTeam 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"

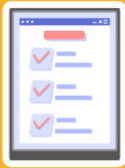


zdjęcie przedstawicieli administracji samorządowej w mieście Rzeszów wspierających akcje "Profilaktyka to męska sprawa"

# SAMOBADANIE JĄDER



Rak jądra jest jednym z najczęściej występujących nowotworów u młodych mężczyzn – najwięcej 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

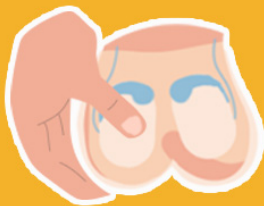
grafika informacyjna

# SAMOBADANIE JĄDER

## Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder?



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



Delikatnie przesuwasz jądra między palcami.



Wyczuwaj najądrza i wykonuj 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 wąsami 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: Prostata: 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