

ZDROWIE MĘŻCZYZNY NA CO DZIEŃ

Poradnik dla mężczyzn



Przełam wstyd, pokonaj bariery, zmień przyzwyczajenia...



Wstyd i skrupowanie związane z dolegliwościami układu moczowo-płciowego zbyt często blokują zdrowy rozsądek i sprawiają, że wielu z nas zwleka z wizytą u lekarza. Niepotrzebnie! Odkładanie problemu na później może przyczynić się do rozwoju choroby. Nie pozwól, by problem Cię przerósł. Pamiętaj, że wczesne rozpoznanie daje duże szanse na całkowite wyleczenie. Wiele zależy od Ciebie i od Twoich nawyków.

W poradniku znajdziesz informacje na temat chorób układu moczowo-płciowego, takich jak: rak nerki, pęcherza moczowego i prostaty, właściwego stylu życia oraz porady dotyczące dobrego samopoczucia i równowagi emocjonalnej.

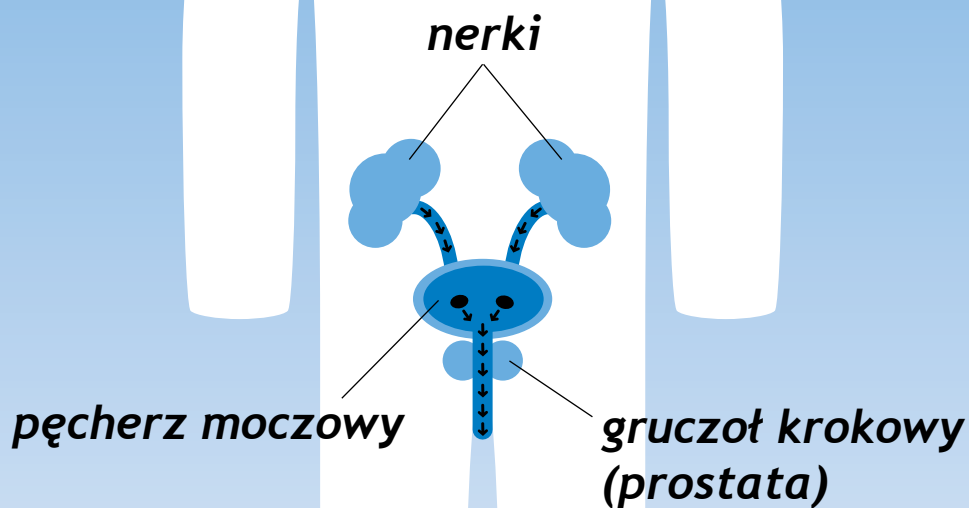
Podstawowe wiadomości o nowotworach nerki, pęcherza moczowego i prostaty

Nie zawsze możemy uniknąć choroby nowotworowej.

Znając czynniki ryzyka zachorowania,
możemy zwiększyć swoje szanse na zdrowe życie.
Świadomość zagrożenia pozwala nam zaplanować działanie.

Jeśli nie możemy uniknąć nowotworu,
wyjdźmy mu naprzeciw – podjęcie działań na wczesnym etapie
choroby może spowodować, że leczenie będzie krótsze,
mniej skomplikowane i skuteczniejsze.

Schemat układu moczowego



Co to jest nerka?

Nerka to parzysty narząd położony na tylnej ścianie brzucha, którego zadaniem jest oczyszczanie organizmu ze szkodliwych substancji. Dzieje się tak dzięki produkcji moczu, który jest wydalany do pęcherza, a następnie przez cewkę moczową na zewnątrz organizmu.

Jakie choroby mogą występować w nerkach?

Wśród wielu chorób nerek, takich jak m.in. kamica nerkowa, torbiele nerek, jedną z najważniejszych jest nowotwór nerki.

U kogo częściej występuje nowotwór nerki?

Na ryzyko zachorowania na nowotwór nerki narażone są zwłaszcza osoby otyłe i palące papierosy.

Jak rozpoznać nowotwór nerki?

Do najważniejszych objawów mogących sugerować nowotwór nerki należą:



***ból w tylnej części
tułowia (okolica
lędźwiowa)***



***krwimocz, czyli
mocz w kolorze
czerwonym***

Inne niespecyficzne objawy to:

bóle kości, ból brzucha, osłabienie, brak apetytu.

Coraz częściej rozpoznajemy tę chorobę przypadkowo. Może dojść do tego w czasie badania ultrasonograficznego jamy brzusznej wykonywanego z innej przyczyny niż podejrzenie choroby nerek (np. kamicy pęcherzyka żółciowego, nadciśnienia tętniczego itp.).

Pamiętaj!

Jeśli zobaczysz mocz w kolorze czerwonym, zgłoś się do lekarza. Badanie ultrasonograficzne jamy brzusznej umożliwia wczesną diagnozę choroby.



Jak można skutecznie leczyć nowotwór nerki?

W przypadku stwierdzenia guza nerki wskazana jest konsultacja u lekarza specjalisty. Urolog lub onkolog oceni Twój stan ogólny i w zależności od stopnia zaawansowania choroby nowotworowej zaplanuje właściwe leczenie. Najskuteczniejszym sposobem leczenia jest usunięcie guza. Jeśli jest on mały, zazwyczaj nie trzeba wycinać całej nerki (tzw. częściowa resekcja nerki). Po operacji należy się zgłosić na konsultację do lekarza onkologa, który zaplanuje dalsze leczenie lub obserwację.

Co to jest pęcherz moczowy?

Pęcherz moczowy jest narządem służącym do gromadzenia moczu produkowanego przez nerki. Gdy mamy uczucie wypełnionego pęcherza moczowego, wydalamy mocz przez cewkę moczową.

Jakie są przyczyny zachorowania na nowotwór pęcherza?

Ryzyko zachorowania na tę chorobę jest wyraźnie większe u palaczy tytoniu (niemal trzykrotnie wyższe u osób palących papierosy). Ryzyko rozwoju nowotworu pęcherza moczowego może zwiększać zawodowy kontakt z niektórymi substancjami chemicznymi, przy czym stosowane w ostatnich latach udoskonalenia techniczne w przemyśle wyraźnie zmniejszają negatywny wpływ tych substancji na zdrowie. Należy zwracać uwagę na przestrzeganie przepisów BHP u pracowników przemysłu skórzanego, gumowego, metalowego (produkcja aluminium i przemysł stalowy), przy produkcji barwników i tkanin, przetwórstwie ropy naftowej i przy produktach ropopochodnych.

Jakie są objawy nowotworu pęcherza moczowego?

U większości chorych pierwszym objawem jest:



***ból w czasie
oddawania
moczu***



***krwimocz, czyli mocz
w kolorze czerwonym,
często ze skrzepami krwi***

Wśród objawów sugerujących znaczne zaawansowanie choroby można wymienić:

***chudnięcie,
brak apetytu,
bóle okolicy lędźwiowej,
bóle okolicy krocza,
obrzęki kończyn dolnych.***

Jak można rozpoznać nowotwór pęcherza moczowego?

Gdy zobaczysz mocz w kolorze czerwonym, zgłoś się do lekarza, który wykona podstawowe badania, by móc postawić właściwą diagnozę (między innymi lekarz dokładnie Cię zbada, wykona badanie ogólne moczu, ultrasonografię jamy brzusznej).

W przypadku występowania krwimoczu w większości przypadków zalecane jest wykonanie cystoskopii, która polega na oglądaniu pęcherza od środka w celu wykluczenia obecności nowotworu pęcherza moczowego. To badanie wykonuje lekarz urolog.

Co zrobić, gdy rozpoznano u mnie nowotwór pęcherza moczowego?

Do rozpoznania konieczne jest pobranie wycinka guza do badania mikroskopowego. Na tej podstawie można ustalić rodzaj choroby. Dodatkowo trzeba wykonać badania, które określą, czy nowotwór występuje tylko w pęcherzu moczowym. Wykrycie nowotworu we wczesnym etapie umożliwia skuteczne wycięcie całego guza z pęcherza. W przypadku choroby bardziej zaawansowanej konieczne może się okazać wycięcie całego pęcherza moczowego i zastosowanie następowej radioterapii i chemioterapii. Pacjenci, u których wykryto nowotwór pęcherza, poddani są wieloletniej opiece specjalistycznej polegającej na okresowych kontrolach.

Co to jest gruczoł krokowy?

Gruczoł krokowy (stercz, prostata) jest narządem występującym tylko u mężczyzn, wielkości kasztana, położonym w miednicy poniżej pęcherza moczowego. Przez gruczoł krokowy przechodzi cewka moczowa, przez którą wydalaną jest mocz. Rolą gruczołu krokowego jest produkowanie płynu nasienne, stanowiącego właściwe środowisko dla plemników.

Jak często występuje nowotwór gruczołu krokowego i kogo szczególnie dotyczy?

W Polsce nowotwór stercza jest jedną z najczęstszych chorób nowotworowych u mężczyzn. Ryzyko zachorowania wzrasta z wiekiem, należy jednak zachować czujność nawet w młodym wieku. Ryzyko rozwoju tego nowotworu zwiększa się u mężczyzn, których ojciec lub brat chorował na raka prostaty.

Jakie są objawy nowotworu gruczołu krokowego? Jak wykryć tę chorobę?

Początkowo choroba przebiega bezobjawowo, dlatego u wielu chorych rozpoznaje się ją w stanie dużego zaawansowania. Objawy to:



**okresowe
występowanie
częstomoczu
dziennego
i nocnego,
ból w czasie
oddawania moczu**



**zaburzenia w oddawaniu
moczu, czasami
krwiomocz**

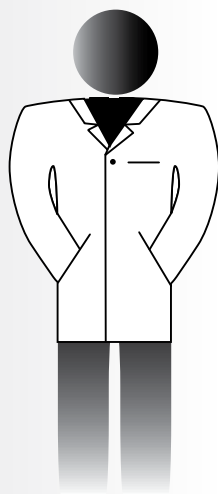
W wykryciu raka prostaty na wczesnym etapie pomaga oznaczenie PSA we krwi. Podwyższony poziom PSA nie oznacza jeszcze nowotworu, może wystąpić przy zapaleniu prostaty lub jej powiększeniu. Jednym z podstawowych badań oceniających budowę gruczołu krokowego jest badanie palcem przez odbytnicę, dokładniejszym badaniem jest ultrasonografia przezodbytnicza (TRUS). W celu potwierdzenia diagnozy należy wykonać biopsję prostaty z oceną mikroskopową.

Jak można skutecznie leczyć nowotwór gruczołu krokowego?

Podstawą do ustalenia sposobu leczenia nowotworu gruczołu krokowego są: wynik biopsji, wyniki badań dodatkowych (m.in. TRUS, USG jamy brzusznej, scyntygrafia kości), wiek chorego, jego ogólny stan zdrowia i preferencje. Metody leczenia, zwane radykalnymi, to operacyjne usunięcie lub zniszczenie guza radioterapią. Leczenie hormonalne (obniżenie we krwi poziomu testosteronu) spowalnia postęp choroby.

Niektórych chorych, zwłaszcza mężczyzn w podeszłym wieku, u których nowotwór gruczołu krokowego jest nieznacznie zaawansowany i mało złośliwy, wystarczy poddać bacznej obserwacji, polegającej na okresowym badaniu stercza palcem przez odbytnicę i oznaczeniu stężenia PSA w surowicy.

Nie obawiaj się pytać!



Pytania, które warto zadać lekarzowi



Przed zdiagnozowaniem i wykonaniem badań przesiewowych

- Jakie badania są zalecane w moim przypadku?
- Jak mogę zmienić dietę, by obniżyć ryzyko zachorowania na raka układu moczowo-płciowego (rak nerki, pęcherza moczowego, prostaty)?



Po zdiagnozowaniu nowotworu nerki, pęcherza moczowego lub prostaty

- Jaki rodzaj schorzenia (typ nowotworu) zdiagnozowano u mnie?
- Jaki jest stopień zaawansowania choroby? Co to oznacza?
- Co oznaczają wyniki badań?
- Jakie są możliwości leczenia?
- Jaki jest cel tego leczenia? Jakiego można osiągnąć wyniki tego leczenia?
- Jakie są możliwe krótko- i długoterminowe skutki uboczne leczenia?
- Jaki wpływ na moje codzienne życie będzie miało leczenie?
- Czy będę mógł normalnie pracować i wykonywać codzienne czynności?
- Czy zastosowane leczenie będzie miało wpływ na moją płodność (czy będę mógł mieć dzieci)?
- Czy zastosowane leczenie będzie miało wpływ na moją seksualność?
- Jaki rodzaj badań kontrolnych powinienem wykonać po zakończeniu leczenia?
- Jak często będę musiał wykonywać te badania?
- Jakie wsparcie mogę otrzymać w trakcie leczenia?
- Jakie wsparcie mogą otrzymać moja rodzina i moi bliscy?

Nasze rady:

- Najlepiej zapisz sobie pytania na kartce lub wydrukuj nasze propozycje, by nie zapomnieć zapytać o ważne rzeczy.
- Przygotuj spis przyjmowanych leków oraz kserokopię ważnych wyników badań dla lekarza. Wtedy oryginały na pewno pozostaną u Ciebie.
- Pomocne jest napisanie kolejno z datami (np. miesiąc i rok), jakie były objawy, wyniki i leczenie.

Słowniczek medyczny

Anemia – niedokrwistość, zmniejszenie ilości krwinek czerwonych w krwi; objawy to: osłabienie, brak energii, bladość skóry, czasem uczucie duszności.

Biopsja – pobranie próbki tkanki do badania mikroskopowego.

Cewka moczowa – część układu moczowego, rurka odprowadzająca moc z pęcherza moczowego na zewnątrz, przechodzi przez prostatę i przebiega wewnątrz prącia.

Cewnik – miękka rurka do drenowania, odprowadzania lub wprowadzania płynów.

Cystektomia – operacja całkowitego wycięcia pęcherza moczowego, wykonywana w przypadku zaawansowanego nowotworu pęcherza moczowego.

Cystoskopia – zabieg urologiczny, zazwyczaj ambulatoryjny, polegający na obejrzeniu wnętrza pęcherza moczowego przez specjalny wziernik.

Chemioterapia – leczenie przeciwnowotworowe najczęściej w postaci kroplówek lub tabletek.

Czynnik ryzyka – coś, co zwiększa szansę zachorowania na daną chorobę.

Gruzołakorak – rodzaj nowotworu, który powstaje z komórek gruczolowych, np. w gruczole krokowym (prostatie).

Gruzoł krokowy – narząd wchodzący w skład męskich narządów płciowych, położony poniżej pęcherza moczowego (inaczej: prostata, stercz).

Guz łagodny – guz nienowotworowy, niemający cech inwazyjnych, niedający przerzutów do innych części ciała.

Hormonoterapia – rodzaj leczenia hamujący rozwój nowotworu, który potrzebuje hormonów do swojego wzrostu.

Jama brzuszna – część ciała, w której są umiejscowione: żołądek, nerki, wątroba, jelita, pęcherz moczowy i inne narządy.

Krwimocz – czerwone zabarwienie moczu wywołane występowaniem w moczu krwinek czerwonych, może być ze skrzepami, może towarzyszyć infekcji dróg moczowych lub być sygnałem choroby nowotworowej nerki, pęcherza moczowego lub prostaty.

Leczenie paliatywne – leczenie mające na celu zmniejszenie dolegliwości, bólu, dyskomfortu.

Moczowód – część układu moczowego, rurka odprowadzająca moc z nerki do pęcherza moczowego.

Nerka – jeden z parzystych organów położonych w jamie brzusznej po obu stronach kręgosłupa, powyżej pasa, nerki usuwają substancje szkodliwe z krwi do moczu.

Nefrektomia – zabieg całkowitego usunięcia nerki, najczęściej z powodu choroby nowotworowej.

Onkolog – lekarz specjalizujący się w leczeniu nowotworów.

Per rectum – badanie przezodbytnicze wykonywane przez lekarza palcem w celu zbadania gruczołu krokowego (prostaty) w kierunku wykrywania raka.

Pęcherz moczowy – narząd położony w dole brzucha (miednicy), kulisty zbiornik gromadzący moczu.

Prostata – narząd wchodzący w skład męskich narządów płciowych, położony poniżej pęcherza moczowego (inaczej: gruczoł krokowy, stercz).

PSA – badanie krwi pomagające wykryć raka prostaty, stosowane również w trakcie leczenia do monitorowania aktywności choroby; rodzaj markera nowotworowego.

Radioterapia – leczenie z wykorzystaniem energii promieniowania do zabijania komórek nowotworowych.

Radykalna prostatektomia – zabieg operacyjny usunięcia prostaty wraz z pęcherzykami nasiennymi w celu leczenia raka prostaty.

Rak – rodzaj nowotworu; ogólny termin opisujący chorobę charakteryzującą się niekontrolowanym wzrostem miejscowym, inwazją oraz rozprzestrzenianiem się nieprawidłowych komórek do innych części organizmu

Tomografia komputerowa – rodzaj badania rentgenowskiego szczegółowo obrazującego organy wewnętrzne ciała

TRUS – rodzaj badania ultrasonograficznego, podczas którego wykorzystywane jest urządzenie wsuwane do odbytnicy w celu dokładnej oceny prostaty, zazwyczaj stosowane podczas biopsji prostaty.

TUR – zabieg urologiczny wykonywany w znieczuleniu w celu oglądania od wewnątrz dróg moczowych z możliwością jednoczesnego pobrania wycinków lub wycięcia guza z pęcherza moczowego lub prostaty.

Urolog – lekarz, chirurg specjalizujący się w leczeniu chorób układu moczowego (m.in. nerki, pęcherza moczowego, prostaty, jądra, prącia).

Urostomia – sposób odprowadzenia moczu po operacji wycięcia pęcherza moczowego; otwór w skórze jamy brzusznej, wokół którego przykleja się jednorazowe woreczki na moczu.

USG – badanie ultrasonograficzne, np. jamy brzusznej; niebolesne, nieszkodliwe badanie z wykorzystaniem fal ultradźwiękowych, pozwala ocenić stan narządów wewnętrznych.

Węzły chłonne – inaczej gruczoły chłonne, małe narządy w kształcie fasolki położone na drodze naczyń limfatycznych; bakterie lub komórki raka mogą osiedlać się w węzłach chłonnych.

Złośliwy – np. nowotwór złośliwy, który może przenosić się do innych części ciała, czyli dawać przerzuty.

Zdrowy styl życia: masa ciała, sposób żywienia, aktywność fizyczna

Ryzyko zachorowania na choroby uro-onkologiczne u mężczyzn zależy od:
sposobu odżywiania, masy ciała, aktywności fizycznej.

Otyłość zwiększa ryzyko rozwoju guzów nerki, a w Polsce ok. 40% mężczyzn ma nadwagę. Spożywanie dużej ilości warzyw i owoców oraz utrzymywanie systematycznej aktywności fizycznej odgrywają dużą rolę w zapobieganiu nowotworom układu moczowo-płciowego.

Jak walczyć z nadwagą

1. Kontroluj wagę i sprawdzaj swoje BMI

BMI (ang. *body mass index* – wskaźnik masy ciała) – oblicza się je, dzieląc masę ciała w kilogramach przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu. Na przykład u osoby, która waży 60 kg i ma 1,65 m wzrostu, BMI wynosi 22,04 kg/m². W zależności od wyniku masę ciała klasyfikuje się według czterech kategorii:

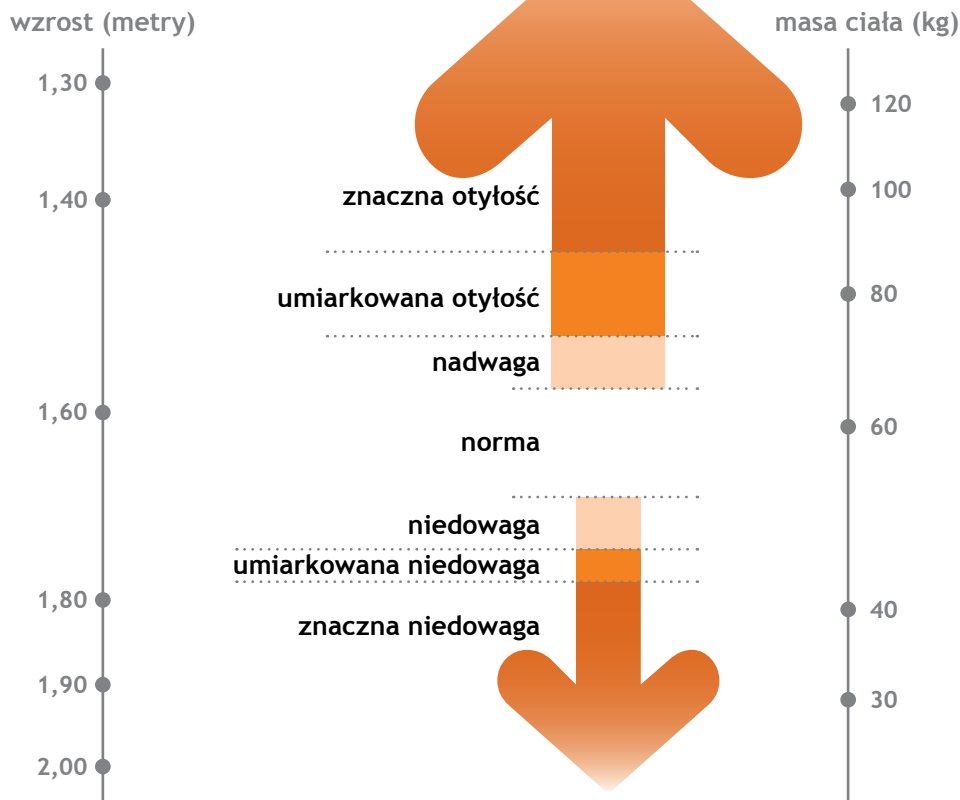
1. niedowaga – BMI < 18,5

2. prawidłowa masa ciała – $18,5 \leq \text{BMI} < 25,0$

3. nadwaga – $25,0 \leq \text{BMI} < 30,0$

4. otyłość – BMI $\geq 30,0$

Diagram BMI



2. Planuj posiłki, wybieraj potrawy o niskiej zawartości tłuszczów i węglowodanów.

Tłuszcze

Węglowodany

3. Jedz o stałych porach, regularnie, mniejsze porcje.

4. Ostatni posiłek spożywaj najpóźniej trzy godziny przed snem.

Dzienne zapotrzebowanie kaloryczne zależy od wieku, płci, wzrostu, masy ciała, aktywności fizycznej i tempa metabolizmu. Zapotrzebowanie kaloryczne w zależności od wysiłku dla mężczyzn w wieku 45 i więcej lat:

praca lekka – 2400–2600 kcal

praca umiarkowana – 2800–3200 kcal

praca ciężka – 3500–4000 kcal

praca bardzo ciężka – 4000–4500 kcal

Wywiad żywieniowy

1. Liczba spożywanych posiłków w ciągu dnia.

Zalecane jest spożywanie 4–5 posiłków o zmniejszonej objętości w ciągu dnia. Posiłki powinny być spożywane regularnie, o stałych porach.

2. Podjadanie między posiłkami, rodzaj podjadanych produktów.

Najczęstszym błędem żywieniowym jest podjadanie wysokokalorycznych produktów, tj. chipsów, paluszków, produktów typu fast food czy słodczy, między posiłkami. Należy wyeliminować powyższe produkty spożywcze z jadłospisu i jako przekąski wprowadzić produkty niskokaloryczne (np. warzywa, owoce, jogurt naturalny, najlepiej z dodatkiem otrębów, czy garść orzechów).

3. Spożywanie słodczy i słodzenie gorących napojów.

Zarówno w przypadku diety nastawionej na redukcję masy ciała, jak i prawidłowego sposobu żywienia należy w znacznym stopniu ograniczyć lub wyeliminować słodczy i cukier z jadłospisu.

4. Ilość i rodzaj wypijanych płynów.

Należy wypijać ok. 1,5 l płynów dziennie. Powinna być to głównie niegazowana woda mineralna. Zaleca się również picie zielonej herbaty. Można pić kawę i czarną lub owocową herbatę, ale niesłodzone, oraz soki warzywne, jednak owocowe należy ograniczyć ze względu na dużą zawartość węglowodanów. Należy wyeliminować wysoko słodzone syropy, nektary oraz napoje niegazowane i gazowane.

5. Rodzaj spożywanego pieczywa i smarowanie.

Należy spożywać pieczywo pełnoziarniste lub ciemne (graham, pumpernikiel). Białe pieczywo i bułki powinny być wyeliminowane z diety. Do smarowania można używać niewielkiej ilości dobrej jakości margaryny.

6. Ilość porcji warzyw i owoców w ciągu dnia.

Każdego dnia należy spożywać co najmniej pięć porcji różnorodnych warzyw i owoców. Mogą to być zarówno świeże, jak i przetworzone produkty w postaci soku czy mrożonki.

7. Najczęściej spożywane mięso i sposób przygotowania.

Należy jeść mięso gotowane, duszone bez dodatku tłuszczu, smażone bez dodatku tłuszczu, pieczone w folii. Trzeba ograniczyć spożywanie mięsa grillowanego i smażonego w dużej ilości tłuszczu (szczególnie czerwonego). Do smażenia należy stosować niewielką ilość oleju rzepakowego lub oliwy i unikać tłuszczów zwierzęcych (np. smalcu).

8. Ryby, oleje roślinne.

Ryby, szczególnie morskie, należy spożywać co najmniej trzy razy w tygodniu. Każdego dnia należy spożywać niewielką ilość (maks. łyżkę stołową) tłuszczów roślinnych, najlepiej oleju rzepakowego lub oliwy.

9. Solenie potraw.

Należy ograniczyć dosalanie potraw na talerzu, a także solenie w trakcie przygotowania posiłków.

10. Spożywanie alkoholu.

Należy ograniczyć lub wyeliminować spożycie alkoholu. Zgodnie z Europejskim Kodeksem Walki z Rakim dopuszczalne jest spożywanie jednej porcji alkoholu dziennie dla kobiet i do dwóch porcji alkoholu dla mężczyzn. Porcja oznacza niewielką ilość, mniej więcej mały kieliszek wódki, lampkę wina, szklankę piwa.

Warzywa i owoce pięć razy dziennie!

Warzywa i owoce zawierają wiele korzystnych substancji biologicznie czynnych, m.in. antyoksydanty, które chronią organizm przed rozwojem nowotworów. Najlepiej spożywać co najmniej pięć porcji warzyw i owoców w ciągu dnia. Porcja to np. jeden średniej wielkości owoc lub warzywo (jabłko, banan, marchew) albo kilka mniejszych (kilka truskawek, czereśni, różyczek brokułów, rzodkiewki), a także talerzyk surówki czy szklanka soku. Im bardziej różnorodne warzywa i owoce, tym więcej dostarczamy organizmowi potrzebnych mu substancji.

produkty
i potrawy

spożywaj

PIECZYWO

MĄKA

KASZE, RYŻ I PŁATKI

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

SERY

JAJA

MIĘSA

DRÓB

RYBY

WĘDLINY I WYROBY WĘDLINIARSKIE

TŁUSZCZE

ZIEMNIAKI

WARZYWA

OWOCE

CUKIER I SŁODYCZE

NAPOJE

ogranicz

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna to jeden z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, uro-onkologicznym, pozwala też na utrzymanie prawidłowej wagi ciała i wydłuża życie.

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia osoby dorosłe powinny każdego dnia uprawiać sport przez przynajmniej pół godziny. Najłatwiejszym sposobem jest 30-minutowy spacer. W przypadku nadmiernej masy ciała najlepiej zacząć regularnie uprawiać wybrany sport.

Ćwiczenia fizyczne:

- obniżają ciśnienie krwi,
- obniżają ryzyko wystąpienia chorób uro-onkologicznych,
- obniżają ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych,
- chronią przed osteoporozą,
- zwiększają ilość masy kostnej,
- pozwalają utrzymać prawidłową wagę ciała,
- poprawiają samopoczucie.

Proste sposoby na ruch:

- korzystanie ze schodów zamiast z windy,
- spacer,
- wycieczki rowerowe,
- chodzenie pieszo zamiast jazdy samochodem (np. do sklepu),
- wysiadanie z autobusu przystanek wcześniej,
- gimnastyka w domu,
- ograniczenie czasu spędzanego przed telewizorem lub komputerem.

Ile czasu ćwiczyć?

Podczas wysiłku fizycznego na początku wykorzystywane są węglowodany, a dopiero przy dłuższym umiarkowanym wysiłku uruchamiane są zapasy tłuszczowe. Dlatego do schudnięcia konieczna jest aktywność fizyczna o średniej intensywności przez co najmniej 30 minut dziennie (np. spacer, jazda na rowerze, bieganie, pływanie, praca w ogrodzie). Osoby, które nie lubią albo nie będą w stanie zaplanować ćwiczeń, powinny chociaż zredukować czas spędzony w pozycji siedzącej. Nie zwiększyć to tak szybko i efektywnie sprawności fizycznej, ale korzystnie wpłynie na zdrowie.

Osoby otyłe muszą uważnie wybierać rodzaj aktywności fizycznej, aby nie narazić się na uszkodzenia stawów przy bardzo wyczerpujących ćwiczeniach. Doskonałym wyborem dla osób z nadwagą mogą być pływanie i jazda na rowerze, które nie obciążają mocno stawów.

Podczas wyboru ćwiczeń trzeba zawsze brać pod uwagę kondycję, wiek oraz różnego rodzaju schorzenia. Aby określić, jak intensywnie można ćwiczyć, należy badać częstość akcji serca (tętna na minutę mierzonego na tętnicy promieniowej). Nie powinna ona być zbyt szybka, zbyt wolna czy niemiarowa.

**Maksymalna częstość akcji serca (tętna) dla zdrowego człowieka zależy od wieku i obliczana jest według wzoru:
maksymalna częstość akcji serca
= 220 - wiek (w latach).**

Rodzaj wysiłku fizycznego powinien być uzależniony od pory roku, dnia tygodnia oraz upodobań. Bardzo ważna jest systematyczność. Najlepsza dla organizmu jest regularna aktywność, uprawiana przez całe życie.

Palenie tytoniu

Z powodu palenia tytoniu w Polsce co roku umiera około 70 tys. osób, w zdecydowanej większości (60 tys.) są to mężczyźni. W ostatnich latach jest to główna przyczyna przedwczesnych zgonów. Palenie powoduje bardzo często zachorowania na nowotwory złośliwe, jest przyczyną licznych chorób układu krążenia oraz wielu innych dolegliwości.

Obecnie znanych jest około 4 tys. składników, które występują w dymie tytoniowym, i aż 40 związków trujących, w tym rakotwórczych.

Najbardziej szkodliwe to:

- **nikotyna,**
- **tlenek węgla (czad),**
- **substancje drażniące,**
- **substancje smoliste (smołowate).**

Nikotyna ma szkodliwy wpływ na układ oddechowy i narządy wewnętrzne. Czad, czyli tlenek węgla, powoduje niedotlenienie organizmu. Substancje drażniące i smoliste powodują raka języka, krtani, płuc oraz pęcherza moczowego.

Pamiętaj

Nie pal!

Jeśli palisz, postaraj się rzucić palenie.

Jeśli nie uda Ci się za pierwszym razem, podejmij kolejne próby. Nie zrażaj się pierwszym niepowodzeniem.

Jeśli nie potrafisz rzucić od razu, ogranicz palenie. Ryzyko zachorowania zwiększa się wraz z liczbą wypalanych papierosów. Możesz zastosować dostępną bez recepty terapię zastępczą w postaci preparatów nikotynowych.

Nie pozwalaj, aby inni palili w Twojej obecności. Bierne palenie jest równie niebezpieczne.

Poszukaj pomocy specjalistów.
Zapytaj swojego lekarza o pomoc w rzuceniu palenia.

Porady na przetrwanie trudnego okresu po rzuceniu palenia:

przez pierwsze dni najlepiej spędzać w miarę możliwości jak najwięcej czasu tam, gdzie palenie jest zabronione (biblioteka, muzeum, sklep, kościół);

należy pić dużo wody niegazowanej oraz soków owocowych;

najlepiej unikać alkoholu oraz tego, co kojarzy się z papierosami;

ręce należy zająć innymi przedmiotami, np. ołówkiem, kostką Rubika, spinaczem biurowym;

gdy brak czegoś w ustach, pomaga żucie gumy, ssanie cukierków, jedzenie jabłek, marchewek, pestek;

należy długo spać;

powinno się zastosować odpowiednią dietę (przynajmniej przez pół roku), ograniczając spożywanie cukru, kawy, piwa, mięsa, tłuszczów zwierzęcych i spożywając więcej świeżych owoców, warzyw, ryb, tłuszczów roślinnych;

trzeba uprawiać sport.

Programy wspierające w rzucaniu palenia

Program Prewencji Pierwotnej Nowotworów.

Europejski Kodeks Walki z Rakiem

www.kodekswalkizrakiem.pl

Program Ochrony Zdrowia przed Następstwami Palenia Tytoniu

www.gis.gov.pl

Program realizowany jest przez Główny Inspektorat Sanitarny. Działania obejmują kampanie mające na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat korzyści wynikających z rzucenia palenia oraz rozpowszechnianie materiałów edukacyjnych związanych z paleniem tytoniu.

Zalecenia w zapobieganiu chorobom uro-onkologicznym u mężczyzn:

1. Utrzymuj prawidłową masę ciała.

Obwód pasa u mężczyzn powinien być mniejszy niż 102 cm.

2. Uprawiaj aktywność fizyczną każdego dnia (przez co najmniej 30 minut).

3. Jedz codziennie co najmniej pięć różnorodnych porcji warzyw i owoców, zwłaszcza takich jak:

- pomidory i przetwory z pomidorów (zupy, soki, sosy),
- warzywa z rodziny krzyżowych (brokuły, brukselka, kapusta, kalafior),
- jabłka, owoce cytrusowe, arbuzy, różowe grejpfruty.

4. Jedz pełnoziarniste produkty zbożowe (gruboziarniste kasze, pieczywo pełnoziarniste).

5. Spożywaj codziennie niewielką ilość tłuszczów roślinnych (najlepiej oleju rzepakowego lub oliwy).

6. Jedz orzechy i nasiona roślin strączkowych.

7. Jedz ryby morskie i chudy drób.

8. Ogranicz spożycie:

- mięsa czerwonego (smażonego, grillowanego, wędzonego, peklowanego),
- białego pieczywa, makaronu, ryżu i ziemniaków,
- słodczy i cukru,
- masła,
- soli.

9. Pij niegazowaną wodę mineralną
i zieloną herbatę.

10. Unikaj alkoholu.

11. Nie pal.

12. Jeśli nie potrafisz przestać palić, nie pal
przy niepalących.



Psychologia po męsku

Profilaktyka.

**Badanie nie boli,
ale zaniedbane objawy mogą.**

**Nie lekceważ sygnałów,
jakie wysyła Twój organizm!**

Żyjemy w ciągłym pośpiechu i pogoni za dobrobytem. Na wszystko szukamy błyskawicznych rozwiązań i łatwych recept. Nie akceptujemy słabości i większość problemów staramy się wyprzeć ze świadomości. Wielu z nas żyje w chronicznym napięciu, generującym stres. Troskę o zdrowie zostawiamy na później, spychamy na dalszy plan, umniejszając wagę problemu lub racjonalizując objawy, jako że we współczesnym świecie pewne dolegliwości są powszechne.

Wyniki badań społecznych dotyczące świadomego udziału Polaków w dbaniu o swoje zdrowie, szczególnie poprzez badania profilaktyczne, nie pozostawiają wątpliwości, że bagatelizujemy to. Większość z nas, niezależnie od płci, wieku i wykształcenia, nie znajduje czasu na regularne badania.

Chorować po męsku

Od zarania dziejów chłopców wychowywano w kulcie siły i nieokazywania słabości. Współcześnie mężczyzna, nie dość, że ma być podporą rodziny, kultywować tradycję twardego mężczyzny, to jeszcze ma umieć mówić otwarcie o swoich uczuciach, potrzebach. To przenikanie się ról męskich i żeńskich może prowadzić do niepokoju i kryzysu tożsamości wielu mężczyzn, co wzmacnia ich potrzebę udowadniania swojej siły na wielu płaszczyznach. Troska o swoje zdrowie nie jest nowym wśród mężczyzn, większość wypiera niepokojące objawy somatyczne (m.in. częstsze oddawanie moczu w nocy i w dzień, parcia moczu typu nagłego, zaleganie moczu w pęcherzu czy całkowite zatrzymanie moczu, bóle związane z przerzutami do układu kostnego) i racjonalizuje problem.

Bagatelizowanie problemów może być sposobem na poradzenie sobie z pewną bezradnością oraz mniej lub bardziej uświadomionym lękiem przed badaniami, np. w sytuacji podejrzenia choroby stercza badania per rectum, które wiąże się z koniecznością pokonania oporu związanego ze wstydem i niepokoju przed bólem. Nie mniejszym problemem jest ewentualna konfrontacja z niekorzystną diagnozą. Niestety zbyt wielu mężczyzn zgłasza się do lekarza dopiero wówczas, gdy nie mogą już dłużej bagatelizować objawów. Ważnym społecznie problemem jest to, że badania profilaktyczne są tematem niewygodnym, którego unika się w rozmowach zarówno w rodzinie, jak i w środowisku znajomych. Zamiast mobilizować się wspólnie do ich wykonywania, unikamy napięcia związanego z poruszaniem tematyki chorób. Nierzadko dopiero czyjaś choroba lub śmierć mobilizuje na chwilę do myślenia o tym, co ważne, jednak nie jest to jednoznaczne z podjęciem działań zmierzających do ochrony swojego zdrowia.

Kilka ważnych kwestii do przemyślenia

 Warto uzmysłowić sobie, że nawyki związane z dbaniem o zdrowie, w tym o profilaktykę, możemy w sobie wyrobić, ale musi to być dla nas wartością.

 Warto również uświadomić sobie mechanizmy, dzięki którym człowiek przekonuje samego siebie do unikania sytuacji, których unikać nie powinien. Myśl o badaniach mających wyeliminować raka wywołuje niepokój i uruchamia proces analizy myślowej: racjonalne myślenie kontra mechanizmy obronne, czyli próby wyparcia, posługiwanie się wymówkami.

 Uświadomienie sobie swoich lęków i uprzedzeń może pomóc w zrozumieniu, co możemy zyskać dzięki odpowiednio wczesnemu wykonaniu badań.

 Pokonując swoje obawy, dajemy swoim wnukom i swoim bliskim przykład, że prawdziwa siła polega podejmowaniu niełatwych, ale bardzo ważnych decyzji.

 W rozmowach z bliskimi warto pamiętać, że ich argumenty na temat naszego zdrowia lub badań są podyktowane troską, a nasz gniew może wynikać z lęku, niepewności i bezradności.

**Przede wszystkim weźmy
odpowiedzialność za swoje życie i nie
dajmy się zwariować światu, który -
z nami czy bez nas - i tak będzie istniał.**

Kilka słów do bliskich

Chcąc zachęcić męża, ojca, dziadka do badań, nie należy straszyć, pouczać ani manipulować. To blokuje rozmowę, wywołuje gniew i potrzebę obrony.

Musimy dokładnie przemyśleć, co charakteryzuje osobę, z którą chcemy porozmawiać o badaniach lub leczeniu. To pomoże nam ułożyć treść i formę naszej wypowiedzi, aby była przekonująca. Używajmy łagodnych, życzliwych słów.

Trzeba starać się uszanować i zrozumieć niepokój bliskiego, związany z tematyką choroby, a zarazem z wyczuciem i konsekwentnie mówić o tym. Dobrze jest badać się wspólnie - to mobilizuje, a dzięki temu obie strony muszą pokonać swój lęk przed badaniami.

Pomoc dzieci i wnuków jest nieoceniona. Ważne są zarówno słowa wsparcia, okazanie troski, jak i gesty, działania, np. pomoc w ustaleniu wizyty u lekarza, towarzyszenie podczas badań.

Wymówki, którymi bronimy się przed wykonywaniem badań profilaktycznych



„Mnie to nie dotyczy. U mnie w rodzinie nie było raka. Bardziej muszę uważać na serce”

„Jakie badania profilaktyczne? Szkoda czasu. Robię akcje, bo muszę”

„Kto ma teraz czas na chodzenie do lekarza. Ile tam trzeba czekać”

„Dwa lata temu robiłem badania. Wszystko było w porządku. Nie będę biegał co chwilę po lekarzach”

„Żonę mam poważnie chorą. Ona potrzebuje opieki, a nie ja będę latał po lekarzach”

„Żyję zdrowo i jestem za młody na chorowanie”

„Lepiej nie wiedzieć. Człowiek jest wtedy zdrowszy”

„Mam zawalić pracę, żeby się przekonać, że nic mi nie jest?”

„Nie wpadajmy w panikę, poboli i przestanie”



Notatki





BĄDŹ
MĘŻCZYZNĄ.
CHROŃ ZDROWIE!

www.mezczyzna45plus.pl