

Zapaść wąsa i żyj, czyli profilaktyka nowotworowa u mężczyzn



Autor: FOT. MAT.

PRASOWE KAMPANII MOSZNOWŁADCY 2024, WWW. MOSZNOWŁADCY.PL

Nowotwory męskie to od lat temat tabu. Trzeba jednak zapobiegać ich rozwojowi, bo w Polsce diagnozę raka prostaty codziennie słyszy blisko 44 mężczyzn, a u 3 z nich diagnozuje się raka jądra.

Kiedy mówimy o zmianach nowotworowych, które mogą się przytrafić każdemu, pierwsza myśl dotyczy późnej starości, odległego momentu w życiu. To jednak zgubny sposób myślenia, gdyż np. nowotwory jądra przydarzają się przede wszystkim chłopcom i młodym mężczyznom w wieku 14-35 lat! Ten rodzaj nowotworu cechuje się dość dobrym rokowaniem, jednak istotny jest czas wykrycia choroby i szybkie rozpoczęcie terapii. Niestety, wciąż jeszcze zdarza się, że chory mężczyzna nie przyznaje się do obecności guza lub go bagatelizuje. A statystyki nie pozostawiają złudzeń.

Wąsopad miesiącem odwagi

Obecnie szacuje się, że 30% mężczyzn między 50. a 80. r.ż. oraz blisko 80% mężczyzn po 80. r.ż. zachoruje na raka prostaty. Ryzyko wystąpienia tej choroby rośnie wraz z wiekiem i dotyczy mężczyzn, którzy ukończyli 45. r.ż.

Więcej informacji: www.zwrotnikraka.pl/rak-jadra-objawy-leczenie/1. Rak prostaty zajmuje niezmiennie czwarte miejsce w globalnej statystyce umieralności, pomimo że wiedza na temat czynników wpływających na jego rozwój, zachodzenie zmian nowotworowych ogółem oraz metod profilaktycznych ciągle się zwiększa. Właśnie w tym celu powstała kampania Movember, znana w Polsce jako Wąsopad.

Idea powstania słowa Movember oraz akcji społecznej z tym związanej narodziła się 25 lat temu w Australii, jednak dość szybko zyskała popularność na całym świecie. Połączenie angielskich słów moustache (wąsy) oraz November (listopad) stało się symbolem walki z męskimi nowotworami. Czyż nie istnieje lepszy synonim zmiany w życiu mężczyzny niż zapuszczenie wąsów? Kojarzą się one, podobnie jak broda, z mądrością i dojrzałością – decyzja o profilaktyce wymaga właśnie tych cech.

Prawdziwa męskość badań się nie boi

Jednak poza aspektem profilaktycznym akcja robi inną ważną rzecz – buduje nastrój wsparcia społecznego oraz psychologicznego. „Sprzyja nie tylko zrozumieniu, ale również daje przyzwolenie na mówienie o rzeczach, które mogą zostać uznane za trudne albo wstydlive. Tak jest w przypadku nowotworów gruczołu krokowego oraz raka jąder, gdzie trudności w mówieniu o chorobach dotyczą przede wszystkim dwóch aspektów. Po pierwsze, wspomniane nowotwory dotyczą sfery seksualności, o której przyjęło się nie dyskutować. Po drugie, dotyczą stereotypowego postrzegania mężczyzn oraz tego czym jest męskość. W naszej świadomości ciągle pokutuje myślenie o męskości jako uosobieniu siły oraz wytrzymałości. A męskość w takim wydaniu wyklucza nie tylko chorobę, ale również dbanie o zdrowie – zgodnie z myślą, iż mężczyzna musi być twardy, a chodzenie do lekarza do takiej postawy nie należy”

Kampania Movember 2024 w Polsce. Zapuszcz wąsy!, www.zwrotnikraka.pl2.

Czy coś mi dolega?

Pierwszym krokiem jest samobadanie. Jeśli tylko zauważymy lub odczujemy jakieś niepokojące zmiany na naszych jądrach – skonsultujmy się z lekarzem, on najlepiej wie, co zrobić w takiej sytuacji, a nam oszczędzi to życia w strachu. Zachęcamy wszystkich panów do regularnych badań. Każda wcześnie wykryta zmiana zwiększa szanse na wyleczenie.

Rafał Rajkowski, wicemarszałek województwa mazowieckiego (klub KO)

– Mężczyznom w naszej kulturze zwykle przypisuje się cechy takie jak odwaga, zaradność i sprawczość. Niestety, gdy przychodzi do dbania o swój dobrostan, panowie zwykle udają, że temat ich nie dotyczy, nie badają się, wypierają fakt, że coś złego może im się przytrafić. Panowie, apeluję do Was, abyście pamiętali, że dbanie o siebie i korzystanie z dostępnych źródeł i wiedzy medycznej jest wręcz wskazane i pożądane. To jest właśnie odwaga i wyraz prawdziwej męskości.

Władze samorządowe przykładają coraz większą wagę do profilaktyki i ochrony zdrowia zarówno kobiet jak i mężczyzn. Sejmik Województwa Mazowieckiego przekazuje środki w ramach wsparcia dwóch dedykowanych programów: „Mazowsze dla zdrowia” i „Mazowsze dla zdrowia psychicznego”.

O profilaktyce można mówić również w nieoczywisty sposób. Tę drogę wybierają organizatorzy akcji Mosznowładcy, którzy od 11 lat propagują badania wśród mężczyzn.

- Panowie – badajcie się! Dzięki regularnemu samobadaniu możliwe jest wykrycie raka jądra,

który we wczesnym stadium jest wyleczalny niemal w 100%.

- Rak prostaty jest drugim w częstotliwości występowania nowotworem u mężczyzn. Ten rodzaj nowotworu daje pierwsze objawy dopiero w zaawansowanym stadium, dlatego tak ważna jest diagnostyka (badanie PSA).
- W Polsce rejestruje się rocznie około 16 000 nowych zachorowań i 5000 zgonów. Na Mazowszu odpowiednio – około 2000 i 800.
- Rak jądra jest nazywany chorobą młodych mężczyzn, gdyż najczęściej zachorowań notuje się w przedziale wiekowym 15–40 lat.

[Rafał Rajkowski, wicemarszałek województwa mazowieckiego \(klub KO\)](#)



[Fot. Arch. UMWM](#)

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl