

## Badania profilaktyczne mężczyzn

Mimo szerokiego dostępu do mediów i wielu prozdrowotnych akcji dotyczących badań profilaktycznych, okazuje się że nadal większość mężczyzn wzbrania się przed wizytą u specjalisty, a gabinet lekarski odwiedza jedynie wówczas, gdy odczuwany przez nich ból jest nie do zniesienia lub dolegliwości utrudniają normalne funkcjonowanie. Warto jednak to zmienić – to dzięki regularnym wizytom i profilaktycznie wykonywanym badaniom możliwe jest wykrycie ewentualnego schorzenia i szybkiego włączenia skutecznego leczenia. Dlaczego mężczyźni unikają gabinetu lekarza? Jakie badania powinien wykonać każdy z nich, po skończeniu 30. 40. i 50. roku życia? Na pytania odpowiadamy wspólnie z ekspertem „Zdrowa ONA”, dr. n. med. Piotrem Krystem, urologiem.

*Nadal wielu panów żyje w przekonaniu, że choroba może przytrafić się wszystkim, tylko nie im lub też uważa, że nie ma potrzeby wykonywania badań skoro dobrze się czują. Mężczyźni, którzy myślą w ten sposób popełniają poważny błąd, ponieważ wiele chorób w początkowej fazie nie daje o sobie znać, a zwykle im później zdiagnozujemy schorzenie tym trudniej skutecznie je wyleczyć. Oczywiście dotyczy to obu płci, jednak są choroby, które dotyczą wyłącznie panów, np. rozrost stercza lub rak jądra. Chociaż niektóre z badań są nieprzyjemne lub kłopotliwe dla panów, powinni oni mieć świadomość konieczności wykonywania badań profilaktycznych i przekonać się do otwartej rozmowy z lekarzem na temat swoich dolegliwości – komentuje dr Piotr Kryst.*

### Jakie badania profilaktyczne powinien wykonywać każdy mężczyzna?

#### Po 30. roku życia:

- Samobadanie jąder (raz na rok)
- Morfologia (raz na 2 lata)
- Kontrola ciśnienia tętniczego krwi
- Badanie poziomu cholesterolu (raz na 2-3 lata)
- Badanie poziomu cukru we krwi (raz na rok)

#### Po 40. roku życia:

- Morfologia (raz na rok)
- Kontrola ciśnienia tętniczego krwi
- Badanie poziomu cholesterolu (raz na 2 lata)
- Badanie poziomu cukru we krwi (raz na rok)
- EKG (raz na 2-3 lata)
- Kontrola prostaty za pomocą badania per rectum (raz na rok)
- Oznaczenie poziomu PSA (raz na rok przy dodatnim wywiadzie rodzinnym)
- RTG – prześwietlenie płuc (raz na 2 lata)
- Badanie moczu (raz na rok)
- Badanie wzroku (raz na rok)
- Badanie słuchu (raz na 2-3 lata)

Po 50. roku życia:

- Morfologia (raz na rok)
- Kontrola ciśnienia tętniczego krwi (raz na miesiąc)
- Badanie poziomu cholesterolu (raz na rok)
- Badanie poziomu cukru we krwi (raz na rok)
- EKG (raz na rok)
- Badanie prostaty per rectum oraz oznaczenie antygenu PSA (raz na rok)
- RTG klatki piersiowej (raz na rok)
- Badanie moczu (raz na rok)
- Badanie wzroku (raz na rok)
- Badanie słuchu (raz na 2 lata)
- Kolonoskopia (raz na 5 lat)
- Badanie gęstości kości (raz na 2 lata)
- Badanie hormonów tarczycy (raz na 1-2 lata)
- Badanie poziomu elektrolitów (raz na 2-3 lata)

### **Wizyta u urologa – czy to konieczne?**

Problemy urologiczne są szczególnie wstydliwe dla mężczyzn – nic więc dziwnego, że unikają oni badań i rozmów z lekarzem na ten temat. Potwierdzają to wyniki raportu przygotowanego w ramach *Programu badawczo-edukacyjnego dotyczącego profilaktyki i wiedzy na temat nie-neurologicznego zespołu objawów ze strony dolnych dróg moczowych i pęcherza nadreaktywnego* – jedynie 29% panów odwiedza gabinet urologiczny z troski o swoje zdrowie, a głównym motywem ich wizyty są badania profilaktyczne. Zdecydowana większość badanych udaje się do specjalisty dopiero po pojawieniu się dokuczliwych objawów (43%) oraz z obawy o chorobę nowotworową stercza (29%).

*Badania profilaktyczne powinni wykonywać mężczyźni po 45.-50. roku życia, oczywiście jeśli wcześniej nie zauważyli u siebie żadnych niepokojących symptomów - możliwość wystąpienia chorób urologicznych rośnie wraz z wiekiem. Szczególnie często występującymi schorzeniami jest łagodny rozrost stercza czy zespół pęcherza nadreaktywnego. W przypadku tych chorób zaniepokoić powinno nas zwłaszcza częstomocz dzienny i/lub nocny, trudności z rozpoczęciem mikcji, krwiomocz czy uczucie niecałkowitego opróżnienia pęcherza. Nielezione i niezdiagnozowane objawy mogą prowadzić do poważnych powikłań, takich jak, np. kamica pęcherza moczowego, zakażenie układu moczowego, a nawet niewydolności nerek. Pamiętajmy, że dzięki profilaktyce mamy możliwość zastosowania odpowiednio wcześnie skutecznej terapii farmakologicznej i, w niektórych przypadkach, odłożenia w czasie interwencji chirurgicznej. Nie warto więc unikać lekarza, bo im szybciej zdiagnozowane schorzenie, tym większa szansa na wdrożenie skutecznego leczenia –  **dodaje dr Piotr Kryst.***