

Tudtad, hogy... *annak valószínűsége, hogy egy férfi túléli a 65. életévét Magyarországon ma csupán 64 %, azaz 5 férfiből 3 éri el a 65. születési évét?*

Tudtad, hogy... *Magyarországon évente 5000 férfinél diagnosztizálnak prosztatatarákot, abból 1500 halálos kimenetelű?*

Érdeemes tudni a prosztatatarákról:

- 40 és 50 év között legalább egyszer, 50 év felett évente 1x kell urológushoz menni
- családi halmozódás esetén 40 év felett már szükséges az urológiai vizsgálat
- időben felismerve kezelhető
- gyakori, illetve éjszakai vizeletürítési panaszok, vizelettartási és merevedési panaszok utalhatnak a betegségre
- nem minden panaszt okozó prosztatata elváltozás rosszindulatú

Mire számítsunk egy teljes körű prosztataszűrésen?

- a vizsgálat körülbelül 10-15 percet vesz igénybe
- az eredményre 15 percet kell várni
- PSA (Prostatata Specifikus Antigén - csak a prostatata termeli) - vérvétel; akár gyors teszttel is vizsgálható
→ 0 – 3 között normális és egészséges a PSA. 3 felett emelkedettnek számít, de nem biztos, hogy prosztatatarák, lehet gyulladás áll a háttérben.
- PSA-emelkedésnek lehetnek más okai is, pl.: gyulladás, megnagyobbodott prostatata, 3 hónapon belüli műtét a körelőzményben (3 hónap múlva kontroll), biciklizés, nemi aktus vagy meleg kádfürdő. → ezeket érdemes megkérdezni
- RDV (Rectális Digitális Vizsgálat) - mely során a prostatata tapintható a végbélen keresztül, ún. tapintásos lelettel írják le az állapotát
- ultrahangos vizsgálat

A teljes körű szűrővizsgálat mindhárom vizsgálatot tartalmazza, a három együttesen ad képet a prostatata állapotáról

Érdeemes tudni az EGÉSZSÉGRŐL:

- Ne az orvostól várjuk az egészséget!
- 60%-al csökkenthető a krónikus betegségek kialakulása, ha egészséges életmódot élünk, rendszeresen mozgunk, egészségesen táplálkozunk és optimális a testsúlyunk
- D-vitamin hiánya a daganatos megbetegedések kialakulásának kockázati tényezője lehet!
- Csökkentsük a húsfogyasztásunkat!
- Növeljük zöldség- és gyümölcsfogyasztásunkat!
- Járjunk rendszeresen sétálni a friss levegőre!
- Kerüljük a stresszes helyzeteket vagy tanuljuk meg kezelni őket!
- Ne fojtsuk el érzelmeinket, se érzéseinket!
- Szánjunk önmagunkra is időt!
- Figyeljünk oda, ha jelez a testünk betegség, tünet vagy fájdalom formájában, NEM véletlenül teszi!

Miben segítünk?

- a mozgalom célja, hogy felhívja a férfiak figyelmét a férfiegeszség megőrzésére és az egészségtudatosság kialakítására, növelésére
- urológus szakorvos, urológiai szakrendelő felkeresése vagy honlapunkon a férfibetegség menüpont alatt található partnerek ajánlása
- az említettekkel kapcsolatban szakembert javasolunk mentálhigiénéiával, táplálkozással vagy mozgással kapcsolatban.