

# ZE ZDROWIEM

NR 12

MAGAZYN

## Zdrowie mężczyzny



Czy mężczyźni  
chorują inaczej?

**NFZ**

Ministerstwo  
Zdrowia

Specjaliści od  
męskich spraw



## SŁOWNICZEK

**Androgeny** – hormony płciowe występujące u mężczyzn i w niewielkich stężeniach u kobiet. Należy do nich m.in. testosteron. Androgeny odpowiadają między innymi za kształtowanie się męskich narządów płciowych i wykształcenie tzw. wtórnych cech płciowych, jak męski typ budowy ciała, owłosienie, głos.

**Androlog** – lekarz specjalizujący się w problemach zaburzeń męskiego układu płciowego: diagnozuje i leczy zmiany w obrębie narządów płciowych mężczyzny oraz problemy związane z andropauzą i płodnością.

**Andropauza**, zespół niedoboru androgenów (w tym testosteronu) – okres przekwitania u mężczyzny, kiedy obniża się stężenie męskich hormonów płciowych (androgenów). Mężczyzna zachowuje płodność pomimo zmian w organizmie.

**Kolonoskopia** – badanie umożliwia wstępną diagnozę raka jelita. Polega na wprowadzeniu do jelita grubego cienkiego i elastycznego przewodu (kolonoskopu) wyposażonego w kamerę i źródło światła. Lekarz ogląda jelito od środka, usuwa niektóre zmiany (polipy, guzki).

**Prostata (stercz)** – mały gruczoł w miednicy mężczyzny – wytwarza gęsty biały płyn, który po zmieszaniu z plemnikami powstającymi w jądrach tworzy nasienie.

**PSA** (ang. Prostate Specific Antigen), swoisty antygen sterczowy – białko produkowane przez komórki nabłonka gruczołowego prostaty, pozwala wykryć raka prostaty i łagodny przerost gruczołu krokowego.

**Testosteron** – główny męski hormon androgenowy, od którego zależy osiągnięcie dojrzałości płciowej oraz powstanie charakterystycznych męskich cech płciowych (np. tzw. jabłka Adama czy męskiego typu owłosienia). Jest istotny dla pobudzania i utrzymania funkcji seksualnych mężczyzny. Wytwarzany jest w jądrach mężczyzny.

**Urolog** – lekarz, który specjalizuje się w diagnostyce chorób układu moczowego (nerek, nadnerczy, pęcherza moczowego) oraz chorób narządów płciowych u mężczyzn.

### Pierwsza pomoc to Twój obowiązek –

możesz znaleźć się w sytuacji, gdy czyjemuś zdrowiu lub życiu zagraża niebezpieczeństwo. Skorzystaj z **aplikacji mojejIKP**, wejdź do zakładki „Pierwsza pomoc”, nawet bez logowania. Kliknij „Udziel pierwszej pomocy”. Instrukcja Cię poprowadzi.



**112** lub **999**

zadzwoń w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, gdy jesteś ofiarą lub świadkiem wypadku

### Telefoniczna Informacja

**Pacjenta** – czynna 24 godziny przez 7 dni w tygodniu.



Telefoniczna  
Informacja Pacjenta  
**800 190 590**

Dowiedz się:

- gdzie jest najbliższa placówka medyczna
- gdzie jest najbliższa apteka
- z jakich programów profilaktycznych NFZ skorzystać.



# Spis treści

- 04** Zadbany mężczyzna to ja!
- 06** Kiedy facet choruje
- 10** Specjaliści od męskich spraw
- 11** Gdy chłopiec staje się mężczyzną
- 12** Z wiekiem się zmieniasz – andropauza
- 13** Szczepienia przeciw HPV
- 14** Chłopaki też płaczą
- 14** Zmieniaj nawyki na lepsze

## Szanowni Państwo,

wspieranie pacjentów to jedno z zadań Narodowego Funduszu Zdrowia. Zależy nam zwłaszcza na jakości i dostępności świadczeń. Równie ważne jest rzetelne informowanie pacjentów o ich uprawnieniach i o profilaktyce. Realizujemy to zadanie m.in. poprzez wydawanie magazynu NFZ „Ze Zdrowiem” – praktycznego przewodnika po systemie zdrowia i zasadach zdrowego życia.

12 numer poświęcamy zdrowiu panów. Chcemy, aby zmieniła się opinia, że mężczyźni nie dbają o swoje zdrowie, dopóki nie zachorują. Panowie! Warto się regularnie badać, aby wyprzedzić chorobę. Profilaktyka i zdrowy styl życia pozwalają uniknąć wielu schorzeń lub je zahamować. Wcześniej wykryte nieprawidłowości zazwyczaj da się wyleczyć.

Drogie Panie, przypominajcie nam o tym, że jesteśmy dla Was ważni i dlatego powinniśmy uczestniczyć w regularnych badaniach. Panowie, słuchajcie swoich bliskich, dla Waszego dobra.

Przeczytaj i dowiedz się, jakie choroby najczęściej dotyczą panów. Jak można zapobiegać ich rozwojowi? Dlaczego chłopaki też mogą czasami popłakać? W magazynie opisujemy podstawowe zagadnienia dotyczące zdrowia mężczyzn. Sprawdź, w jakich programach profilaktycznych możesz uczestniczyć, do jakich lekarzy warto się zgłosić na kontrolne badania na różnych etapach życia. Zainwestuj w siebie trochę czasu i wysiłku.

Panowie, nie bójmy się dbać o siebie, o swoje zdrowie i jakość życia. Ważne jest, abyśmy mogli zachować je jak najdłużej. Tego Wam i sobie życzę. Zachęcam do lektury magazynu.

Z wyrazami szacunku  
Marek Augustyn  
Zastępca Prezesa  
Narodowego Funduszu Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**WYDAWCA I REALIZACJA** Narodowy Fundusz Zdrowia,  
ul. Rakowiecka 26/30, 02-528 Warszawa

**REDAKTOR NACZELNA** Iwona Gniedziejko-Pluciennik (NFZ)

**PROJEKT GRAFICZNY** Piotr Zgorzelski (NFZ) **ZDJĘCIA I GRAFIKI** Adobe Stock

**KONTAKT Z REDAKCJĄ** [pacjent@nfz.gov.pl](mailto:pacjent@nfz.gov.pl)

**DANE Z DNIA** 15.07.2024 r. **MIEJSCE WYDANIA** Warszawa



# Zadbany Męczyzna to ja!

Na pewno wiesz, że im wcześniej wykryta choroba, tym większa jest szansa na jej wyleczenie. Jednak wczesne wykrycie schorzenia nie powinno być kwestią przypadku. Możesz ograniczać ryzyko rozwoju wielu chorób. Badaj się, gdy czujesz się zdrowy. Warto robić dla siebie to, co jest w zasięgu ręki i zależy od Twojej decyzji:

- pamiętaj o badaniach profilaktycznych – bądź na czasie z kalendarzem badań
- dbaj o zdrowy styl życia: zdrowo się odżywiaj, regularnie się ruszaj, bądź aktywny fizycznie
- unikaj stresu i świadomie z nim walczyć
- nie pal i ogranicz alkohol
- kontroluj zęby u stomatologa przynajmniej raz na rok
- dbaj o ilość i jakość snu – śpij 7-9 godzin dziennie
- szczep się
- chroń skórę przed promieniowaniem słonecznym.

Chcesz zachować sprawność, dbać o jakość swojego życia – w kwestii zdrowia też możesz być zaradny, odważny, silny. To Twoja decyzja, czy chcesz być zawsze o krok do przodu. Nie czekaj zatem, aż źle się poczujesz. Może okazać się, że jest zbyt późno na wyleczenie lub skuteczne zahamowanie choroby i powrót do dobrego stanu zdrowia.

Dzięki badaniom profilaktycznym możesz uniknąć rozwoju wielu schorzeń, na przykład raka jądra, prostaty, jelita grubego, cukrzycy czy zakrzepicy. One często dotyczą mężczyzn.



**Regularne badania są dostępne – zapytaj o nie lekarza lub sprawdź w kalendarzu na stronie Akademia NFZ**

- Wejdź na stronę [akademia.nfz.gov.pl](http://akademia.nfz.gov.pl).
- Zaznacz w kalendarzu płeć i wiek, sprawdź, co możesz zrobić dla siebie, jakie badania są zalecane mężczyźnie w Twoim wieku.



**DANE GUS-U MÓWIĄ, ŻE TYLKO 55-64 PROCENT MĘŻCZYŹN KORZYSTA Z PORAD LEKARZA – O 10% MNIEJ NIŻ KOBIET. NIE BĄDŹ STATYSTYCZNY, BĄDŹ WYJĄTKOWY! CZAS ZMIENIĆ TE WYNIKI.**

W kioskach profilaktycznych w oddziałach NFZ możesz zrobić samodzielnie pomiary:

- wzrostu i masy ciała
- składu ciała – poziomu tkanki tłuszczowej i mięśniowej oraz zawartości wody w organizmie
- ciśnienia tętniczego krwi
- saturacji
- temperatury
- siły uścisku dłoni.



Jeśli masz problem z utrzymaniem właściwej wagi:

- skonsultuj to z lekarzem, poznaj przyczynę
- porozmawiaj z dietetykiem

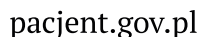
bezpłatnie w Centrum Dietetycznym Online Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego



Skorzystaj z aplikacji **moje!kp**, dowiedz się więcej o profilaktyce



Sprawdź, w jakich programach profilaktycznych możesz wziąć udział



# Kiedy facet choruje



Czy mężczyźni chorują inaczej niż kobiety? Na jakie choroby zapadają częściej? Niektóre typowo męskie choroby są związane z budową ciała i z cechami płci. Mów o swoich dolegliwościach. Nie ma wstydliwych badań ani tematów tabu u lekarza. Wstydem jest nie badać się i zaniedbywać swoje zdrowie.

## Mężczyźni często chorują na:

- choroby układu krążenia: zawał serca, nadciśnienie tętnicze, miażdżycę tętnic, chorobę wieńcową, udar
- cukrzycę typu 2
- choroby układu trawiennego: wrzody i nowotwory żołądka, jelit, dwunastnicy
- choroby płuc, np. POChP – przewlekłą obturacyjną chorobę płuc
- choroby onkologiczne: częściej niż kobiety zapadają na rak przełyku, wątroby, pęcherza moczowego, jelita grubego, a także czerniaka (nowotwór skóry), nowotwory jamy ustnej, głowy i szyi
- choroby prostaty: rozrost, zapalenie, nowotwór.

Mężczyźni częściej niż kobiety mają schorzenia neurodegeneracyjne, jak choroba Parkinsona oraz niektóre choroby psychiczne: autyzm i schizofrenia. Częściej cierpią na daltonizm, hemofilię, dystrofię mięśniową oraz agammaglobulinemię – pierwotny niedobór odporności.

Z wiekiem zwiększa się ryzyko zachorowania na wiele chorób. Dlatego po 40 roku życia szczególnie zwracaj uwagę na profilaktykę.

## Nie potrzebujesz skierowania do:

- psychiatry
- onkologa
- wenerologa
- stomatologa
- dzieci i młodzież do 18 roku życia nie muszą mieć również skierowania do psychologa i psychoterapeuty.





## SERCE MĘŻCZYNY

Choroby układu krążenia zbyt często dotyczą mężczyzn.

Stosuj zasady profilaktyki:

- ogranicz jedzenie tłuszczowych nasyconych i soli
- bądź aktywny fizycznie
- pilnuj prawidłowej masy ciała
- kontroluj ciśnienie tętnicze krwi
- dbaj o prawidłowy poziom cholesterolu we krwi
- nie pal i unikaj biernej ekspozycji na dym tytoniowy
- ogranicz picie alkoholu.

## MĘSKIE CHOROBY INTYMNE

Narządy płciowe i miejsca intymne mężczyzny wymagają codziennej higieny i zachowania ostrożności np. w publicznych toaletach, na basenach. Wiele chorób jest przenoszonych drogą płciową. Nie zawsze prezerwatywa chroni przed zakażeniem (np. przed HPV).

Nie bagatelizuj objawów i nie lecz się na własną rękę. Koniecznie idź do lekarza, jeśli:

- odczuwasz pieczenie, swędzenie okolic intymnych
- pojawi się zaczerwienienie, wysypka, wykwity skórne, obrzęk
- masz kłopoty z oddawaniem moczu lub jest on inny niż zwykle
- odczuwasz ból podczas oddawania moczu lub w trakcie stosunku seksualnego
- boli Cię podbrzusze lub narządy płciowe.

Jeśli widzisz zmiany skórne w swoich miejscach intymnych, idź do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Możesz dostać od niego skierowanie do dermatologa lub urologa. Do wenerologa nie potrzebujesz skierowania.

## Męskie choroby intymne to między innymi:

- zakażenia wirusowe, grzybiczne, bakteryjne, często przenoszone drogą płciową: np. zapalenie cewki moczowej, opryszczka narządów płciowych, kandydoza penisa, choroby weneryczne, jak kiła czy rzeżączka oraz zakażenie wirusem HPV lub HIV
- zapalenie pęcherza
- choroby napletka: stulejka (przewężenie napletka), załupek (gdy napletek nie może być sprowadzony na żołądź)
- choroby prącia: grzybica, rak
- choroba Peyroniego – skrzywienie penisa
- zapalenie żołądźci
- zaburzenia erekcji
- przepuklina mosznowa
- choroby prostaty – łagodny rozrost, zapalenie, nowotwór
- nowotwór jądra.



## WNĘTROSTWO

W przypadku wnetrostwa moszna jest mniejsza niż u większości chłopców, asymetryczna, nierówna. Chłopcy są badani już po narodzeniu oraz podczas wizyt u pediatry.

### Wnetrostwo występuje, gdy jedno lub oba jądra:

- zatrzymują się w jamie brzusznej albo kanale pachwinowym
- położone są poza drogą ich naturalnego zstępowania.

Zbyt późne leczenie wnetrostwa u chłopców może mieć negatywne skutki w przyszłości. Plemniki nie będą prawidłowo dojrzewać, może to powodować nieplodność i zwiększa ryzyko nowotworu jądra.

## NOWOTWORY U MĘŻCZYZN

Podobnie jak w innych rozwiniętych krajach Europy, mężczyźni w Polsce najczęściej chorują na nowotwory:



### Największa umieralność mężczyzn ma miejsce z powodu raka:

- płuca
- okrężnicy.
- gruczołu krokowego

### NAJCZĘSTSZE OBJAWY NOWOTWORÓW MĘSKICH NARZĄDÓW:

**Rak prostaty** – ryzyko wzrasta po 50 roku życia

- ▶ dolegliwości w oddawaniu moczu: częstomocz, osłabienie strumienia, krwiomocz
- ▶ bóle podbrzusza
- ▶ zaburzenia erekcji, które nie wynikają z podłoża emocjonalnego
- ▶ obrzęk kończyny dolnej, genitaliów.

Nowotwór wykrywany jest poprzez:

- podwyższone stężenia PSA – na podstawie pobranej próbki krwi
- badanie per rectum
- badanie histopatologiczne – fragment tkanki bada się pod mikroskopem.

**Rak jądra** – dotyczy głównie młodych mężczyzn między 20 a 39 rokiem życia

- ▶ wyczuwalny guzek w jądrze
- ▶ zmiana konsystencji jądra
- ▶ uczucie dyskomfortu w mosznie lub pobołowanie jądra
- ▶ nawracający ból w podbrzuszu lub okolicy lędźwiowej





W profilaktyce ważne jest regularne samobadanie jąder. Wykonuj je raz w miesiącu. Zobacz na stronie 11.

### Rak prącia

- ▶ zmiana skóry na prąciu: koloru, grubości oraz widoczne owrzodzenia, grudki
- ▶ opuchlizna na końcu prącia
- ▶ powiększenie węzłów chłonnych pachwinowych.

### CO MOŻESZ ROBIĆ DLA SIEBIE, ABY ZAPOBIEGAĆ ROZWOJOWI CHOROÓB

- Raz w miesiącu rób samobadanie jąder i prącia.
- Raz w roku zrób badania okresowe, m.in. morfologię, badanie ogólne moczu, lipidogram (cholesterol).
- Skończyłeś 40 lat – regularnie badaj prostatę, poproś lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) o skierowania na badanie PSA z próbki krwi i do urologa.
- Po 60 roku życia raz w roku zrób USG jamy brzusznej, aby ocenić m.in. nerki i pęcherz moczowy.
- Jeśli coś Cię zaniepokoi, idź do lekarza POZ, nie lekceważ żadnych objawów.



### CZYM JEST BADANIE PER RECTUM?

**Per rectum to palpacyjne badanie odbytnicy, w trakcie którego urolog wprowadza palec wskazujący do odbytnicy i ocenia dostępne podczas badania struktury. Pomaga wykryć wiele chorób u mężczyzn i u kobiet. Jest ważne w diagnozie chorób prostaty, odbytu, odbytnicy, chorób urologicznych. Trwa tylko około 1 minuty!**

### CHROŃ SIĘ PRZED RAKIEM SKÓRY

Wszystkie znamiona, narośla czy pieprzyki, które budzą Twój niepokój, jak najszybciej powinien zbadać lekarz dermatolog lub chirurg onkolog. Jeśli zmienia się kształt znamion, swędzą, krwawią lub pękają – natychmiast skonsultuj się z lekarzem. Badanie jest szybkie, bezbolesne i nieinwazyjne. Lekarz dokładnie ogląda skórę całego ciała, skórę głowy, stóp, a także okolic narządów płciowych. Wykorzystuje w tym celu dermatoskop. Pozwala on na 10-krotne powiększenie badanego miejsca.

Chroń się przed promieniowaniem słonecznym przez cały rok.

- Najlepiej używaj kremu z filtrem UV–SPF 50.
- Wkładaj na głowę czapkę, zakrywaj kark i uszy.
- Staraj się nie przebywać na słońcu między 11:00 a 15:00, gdy jest słonecznie.
- Zakładaj koszulki z rękawem, zakrywaj ramiona.
- Chroń oczy okularami z filtrem UV.



# Specjaliści od *męskich spraw*

**Czy wiesz, że są lekarze specjaliści od męskich spraw? Niestety, tylko niewielki procent mężczyzn chodzi regularnie do urologa albo androloga**

Regularne wizyty u urologa i androloga pozwalają na stałe monitorowanie zdrowia, porównywanie wyników i reagowanie na każdą niepokojącą zmianę.

**Urolog** zajmuje się leczeniem nieprawidłowości układu moczowo-płciowego mężczyzny i moczowego u kobiet. Niektórzy urolodzy są również andrologami. Jeśli masz problemy związane z tymi obszarami lub chcesz sprawdzić prawidłowość ich funkcjonowania, zgłoś się do lekarza POZ, który poradzi Ci, do jakiego specjalisty masz się udać i da Ci skierowanie.

**Andrologia** jest stosunkowo nową i rozwijającą się dziedziną medycyny. Zajmuje się narządami płciowymi mężczyzny, ich prawidłowym funkcjonowaniem, wykrywaniem wad i chorób. Dlatego androlog bywa nazywany męskim odpowiednikiem ginekologa.

**Androlog pomoże Ci m.in. w sytuacjach, gdy:**

- masz wady rozwojowe lub niepokojące objawy w obrębie narządów płciowych
- niepokoisz się o prawidłowe przebieganie dojrzewania płciowego
- chcesz sprawdzić, jak prawidłowo wykonywać samobadanie jąder
- masz problemy z płodnością
- chcesz zabezpieczyć płodność w przypadku chemioterapii onkologicznej, na przykład poprzez zamrożenie komórek rozrodczych
- masz niedobór męskich hormonów płciowych (androgenów)
- cierpisz na zaburzenia w życiu seksualnym, jak np.:
  - ▶ obniżenie libido, czyli popędu płciowego
  - ▶ problemy z erekcją
- przechodzisz andropauzę.

**Androlog** jest lekarzem, do którego mogą trafić mężczyźni w każdym wieku. Najlepiej, gdy pierwszą wizytę odbędzie chłopiec w okresie dojrzewania.

## PROFILAKTYKA RAKA JĄDER – SAMOBADANIE

Jądra produkują plemniki i wydzielają hormony, jak testosteron. Są męskimi narządami rozrodczymi. Na nowotwór jądra najczęściej chorują młodzi mężczyźni: od 20 do 39 lat. Wykonuj samobadanie jąder od okresu dojrzewania. Ważna jest regularność – wtedy zauważysz najdrobniejszą zmianę.

Badaj jądra raz w miesiącu, najlepiej podczas kąpieli lub pod prysznicem. Zapoznaj się najpierw z prawidłową budową jąder. Jedno może być nieco większe od drugiego. W szczytowej części jądra jest wyczuwalne zgrubienie. To najądrze. Może przypominać mały guz. To są normalne cechy. Obserwuj, czy coś się nie zmieniło od ostatniego badania.



1

Złap jądro przy pomocy obu dłoni.

# Gdy chłopiec staje się mężczyzną



**Pierwsze oznaki dojrzewania u chłopców w Polsce zwykle pojawiają się w wieku 11,5–12,5 lat. Mogą się rozpocząć jednak nawet w 9 roku. Nie powinny nastąpić później niż w wieku 14,5 lat. Dojrzewanie u chłopców wpływa na organizm:**

- dojrzewają narządy płciowe: zwiększa się objętość jąder, skóra moszny staje się pomarszczona i ciemniejsza, prącie zaczyna się wydłużać
- następują skoki wzrostowe – chłopiec rośnie co 2 lata około 12 cm, do około 18 roku życia
- pojawia się owłosienie pod pachami i w okolicach intymnych, na twarzy i czasami na klatce piersiowej, kończynach
- zmienia się zapach potu
- może pojawić się trądzik młodzieńczy
- następuje mutacja – zmienia się głos
- wykształca się męska sylwetka ciała.

Do 19 roku życia dzieci i młodzież mogą uczestniczyć w bilansach zdrowia. Przeprowadzają je: lekarz rodzinny, pediatra lub pielęgniarka. Pozwalają wykryć wiele wad rozwojowych i podjąć terapię.

## **PRAWA PACJENTÓW W WIEKU OD 16 DO 17 LAT**

Od ukończenia 16 lat możesz sam decydować o swoim zdrowiu. Potrzebujesz jednak zgody rodzica lub opiekuna prawnego na przeprowadzenie badań. Powinieneś dostać informację o swoim stanie zdrowia – prosto i zrozumiale.

2



Sprawdź każde jądro osobno. Powinno być gładkie. Obracaj między palcami. Nie powinno sprawiać dużego bólu ani dyskomfortu.

3



Sprawdź, czy nie ma niepokojących zgrubień, wypukłości. Czy kolor skóry nie zmienił się.

4



Oceń, czy jedno z jąder jest wyraźnie większe lub nie zwiększyło się od ostatniego badania.

Czy męczyzna przekwita? Kobieta traci zdolność rozrodczą po menopauzie, czyli ostatniej miesiączce. U mężczyzny przekwitanie nie wiąże się z utratą płodności. Jednak zwykle po 50 roku życia zmniejsza się produkcja męskich hormonów płciowych (androgenów), w tym testosteronu. Często już od 40 roku zaczyna się okres przekwitania.

# Z wiekiem się zmieniasz – andropauza

## MĘSKIE KLIMAKTERIUM

Andropauza bywa nazywana męskim klimakterium, zespołem niedoboru androgenów lub polihormonalnym zespołem psychoendokrynologicznym wieku średniego. Zazwyczaj następuje spadek poziomu wielu hormonów jednocześnie. Hormony to substancje chemiczne, które wydzielają gruczoły. Regulują pracę wszystkich komórek w ludzkim ciele. Przekwitanie u mężczyzny prowadzi do pogorszenia procesów fizycznych i umysłowych oraz zmniejszenia aktywności seksualnej.

**Męski okres przekwitania może trwać kilka lat. Zaczyna się na długo przed wystąpieniem objawów. Andropauza zazwyczaj zaczyna się po 40 roku życia i postępuje stopniowo. Stężenie testosteronu u niektórych mężczyzn może zacząć spadać nawet w wieku 30–35 lat. Sprzyja temu nadwaga i otyłość.**

W diagnostyce andropauzy istotne jest badanie poziomu testosteronu. Czy przechodzisz proces andropauzy, oceni lekarz. Pomaga mu w tym również test – tzw. kwestionariusz Morleya. Są w nim pytania o zdrowie fizyczne i psychiczne, intymne, zawodowe. Objawy andropauzy nie są tak wyraźne, jak podczas klimakterium u kobiet i nie są tak groźne dla zdrowia. Mogą mieć różne natężenie. **Zespół niedoboru testosteronu u mężczyzn może wywoływać:**

- zmniejszenie potencji i aktywności seksualnej, zaburzenia erekcji
- stałe zmęczenie, ogólne osłabienie
- pogorszenie samopoczucia, obniżenie i zmiany nastroju, pewności siebie, spadek energii
- problemy ze snem, bezsenność
- nerwowość, drażliwość
- uderzenia gorąca, potliwość
- zmniejszenie masy ciała i siły mięśni
- otyłość brzuszna
- przerzedzenie owłosienia
- obniżenie sprawności fizycznej
- gorszą koncentrację, pamięć
- zawroty lub bóle głowy
- zmniejszenie masy kostnej, osteoporozę.

# ŁYSIENIE ANDROGENOWE U MĘŻCZYŹN MA OKOŁO 50% PANÓW W WIEKU 50-60 LAT. PIERWSZE OBJAWY POJAWIAJĄ SIĘ W OKRESIE DOJRZEWANIA. MA TO ZWIĄZEK Z GOSPODARKĄ HORMONALNĄ.

W okresie andropauzy mężczyzna powinien co najmniej raz w roku odwiedzać lekarza urologa. Możesz iść także do androloga. Jeśli cierpisz na zaburzenia seksualne, poradz się lekarza seksuologa.

Chłopcy i młodzi mężczyźni mogą się szczepić przeciw HPV (ang. Human Papillomavirus). HPV dotyczą kobiet i mężczyzn. Ludzki wirus brodawczaka przenoszony jest drogą płciową. Dlatego najlepiej zaszczepić się zanim dojdzie do kontaktu z wirusem. Zaszczepiony chłopiec sam nie zachoruje w przyszłości i nie zarazi nikogo innego.

## Szczepienia przeciw

# HPV



### HPV powoduje zachorowanie na raka:

- szyjki macicy, pochwy i sromu u kobiet (które mogą zarażić się od mężczyzny)
- prącia u mężczyzn
- odbytu i nowotwory okolic głowy i szyi u obu płci.

### HPV wywołuje też łagodne schorzenia:

- brodawki płciowe, czyli kłykciny kończyste
- nawracającą brodawczakowość krtani.

Dzieci w wieku 12-13 lat, kiedy jest najlepszy czas na szczepienie, obejmuje powszechny program szczepień. Dzieci w wieku 9-11 lat oraz 14-17 mogą zostać bezpłatnie zaszczepione przeciw HPV, jeśli lekarz wystawi e-receptę na 2-walenty Cervarix. Dorośli mają 50-procentową refundację na tę szczepionkę.

### SZCZEPIENIA DOROSŁYCH

Niektóre choroby zakaźne występują częściej u dorosłych niż u dzieci i mają u nich cięższy przebieg. Odporność poszczepienna nabyta w dzieciństwie nie wystarcza na całe życie. Jeśli cierpisz na choroby przewlekłe, jesteś seniorem, masz obniżoną odporność, a może wybierasz się w egzotyczną podróż – sprawdź kalendarz szczepień dla dorosłych i doshczep się. Szczepienia poprawiają jakość życia. Chronią przed chorobami i ich powikłaniami.

**Dowiedz się więcej o programie szczepień przeciw HPV:**



**Kalendarze szczepień dla dorosłych:**



Mężczyźni chorują na depresję z powodów podobnych do kobiet, choć rzadziej szukają pomocy u lekarza lub psychologa. Mit, że „chłopaki nie płaczą” jest szkodliwy i może prowadzić do zaniedbania istotnych objawów. Depresja jest poważną chorobą i sam jej nie wyleczysz.

# Chłopaki

**NA DEPRESJĘ CHORUJE OKOŁO 1,5 MILIONA POLAKÓW W RÓŻNYM WIEKU. OBECNIE JEST NAJCZĘSTSZĄ CHOROBA PSYCHICZNĄ.**

Możesz znaleźć się w kryzysie psychicznym, który dotyka wielu ludzi przynajmniej raz w życiu. Pojawia się nieoczekiwanie, z wielu powodów. Strata bliskiej osoby, choroba, utrata pracy, kłopoty rodzinne, stres, andropauza, a nawet zmiana miejsca zamieszkania to sytuacje, w których może pojawić się załamanie. Zwykle uważasz, że dasz sobie radę? Więcej sportu i smutek minie? Nie zawsze tak jest.

Mężczyźni również mogą okazywać cierpienie, słabość i prosić o pomoc. Depresja i inne choroby psychiczne wymagają pomocy lekarza. Możesz iść do psychiatry bez skierowania.

Nie każdy smutek to depresja. Choroba objawia się długotrwałym spadkiem nastroju, brakiem zainteresowania rzeczami, które dawniej cieszyły. Powoduje ją wiele czynników, występujących równocześnie. Jeśli czujesz się smutny i przygnębiony przez ponad 2 tygodnie, szukaj pomocy u lekarza pierwszego kontaktu lub psychiatry. Oni zdiagnozują Cię. Może zalecą leki albo psychoterapię. Dbaj o relacje z życzliwymi ludźmi. Ogranicz kontakt z tymi, którzy Cię oceniają, krzywdzą, są toksyczni. Potrzebujesz kontaktu z tymi, którzy dają Ci poczucie bezpieczeństwa i pomogą przejść kryzys. Samotność nie sprzyja leczeniu. Postaraj się wyjść do ludzi.

Przeczytaj więcej o opiece psychiatrycznej i leczeniu uzależnień:



Zmieniaj  
nawyki  
na  
lepsze

MĘŻCZYŻNA DBA O WYGLĄD,  
ZDROWIE, TĘŻYŻNĘ FIZYCZNĄ.

CHCESZ ZADBAĆ O TO, ABY  
NIE ZACHOROWAĆ LUB  
POWSTRZYMAĆ  
ROZWÓJ WIELU  
CHORÓB, ZMIENIAJ  
SWOJE NAWYKI  
NA LEPSZE,  
ZDROWSZE.

# też pfaczą

ROCZNIE ZAPADA NA NIĄ 6-12 % DOROSŁYCH W TAK ZWANEJ SIŁE WIEKU I OK. 15 % STARSZYCH OSÓB. CZĘSTO CHORUJĄ TEŻ BARDZO MŁODZI LUDZIE.

## SENIOR POTRZEBUJE WSPARCIA

Może masz kontakt z seniorem albo sam wchodzisz w ten wiek. Po 65 roku życia mogą się zmieniać zachowania, ale jeśli pojawiają się częste braki pamięci, kłopoty z doborem słów, koncentracją, orientacją w terenie – to może być oznaką demencji.

Utrata funkcji poznawczych może oznaczać różne choroby mózgu. Skonsultuj się z lekarzem POZ, aby zdiagnozować problem i podjąć terapię, jeśli jest taka potrzeba.

Twój mózg może być dłużej sprawny, jeśli będziesz go regularnie ćwiczył. Warto czytać, grać w szachy lub brydża, rozwiązywać zagadki i krzyżówki. Wyznaczaj sobie nowe zadania, szukaj innych ludzi do wspólnych wycieczek, wyzwań.

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

**116 123** – bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny przez 7 dni w tygodniu 24 godziny

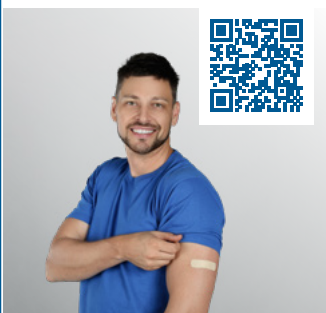
**22 635 09 54** – telefon zaufania dla osób starszych, czynny w poniedziałek, środę, czwartek w godz. 17.00–20.00, w środy w godz. 14.00 – 16.00 – dyżur na temat choroby Alzheimera

**800 120 226** – policyjny telefon zaufania w sprawie przemocy w rodzinie

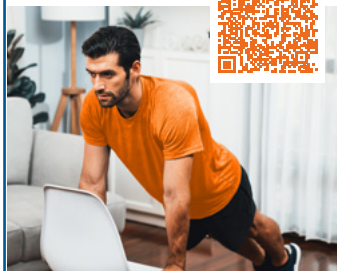
**22 484 88 01** – antydepresyjny telefon zaufania fundacji ITAKA



**Diety NFZ** – znajdziesz tu m.in. plany żywieniowe oparte na diecie DASH. Kontroluj swoją masę ciała, sprawdź, jaka dieta jest dla Ciebie najlepsza.



**Szczepienia.info** to portal w sposób rzetelny i wiarygodny informujący o szczepieniach. Szczepienia dorosłych są tak samo ważne, jak szczepienia dzieci.



**„8 tygodni do zdrowia”** to kompletny program profilaktyczno-treningowy. Ćwicz z programem.



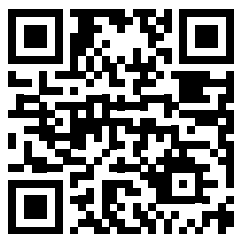
Dobrze, że jesteśmy razem

Ministerstwo  
Zdrowia

NFZ  
Narodowy Fundusz Zdrowia

# Urodziny karty EKUZ

## To już 20 lat!



[pacjent.gov.pl/ekuz](https://pacjent.gov.pl/ekuz)

