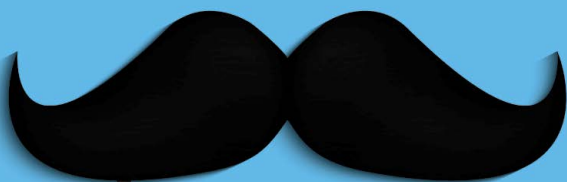


Povedz aj Ty



#MOVEMBER

**MESIAC
MUŽSKÉHO
ZDRAVIA**

www.nierakovine.sk

bezplatná patientska infolinka: 0800 800 183



Movember?

Je to praobyčajné spojenie dvoch slov – mesiaca NoVEMBER a anglického slova MOustache, teda v preklade fúzy

Pacientska organizácia NIE RAKOVINE spolu so Slovenskou urologickou spoločnosťou a partnermi podporuje osvetovú kampaň na podporu boja proti rakovine prostaty.

Rakovinou prostaty dnes trpí na Slovensku približne 9000 mužov, pričom ročne pribúda viac ako 2000 nových pacientov. Ten muž môže byť tvoj otec, brat, manžel, alebo kamarát. Venuj mu zopár minút svojho času a porozprávaj sa s ním o dôležitosti prevencie, v ktorej stále patríme k najhorším v Európe. Pretože otvorený rozhovor mu môže zachrániť zdravie, či dokonca život.

Čo je vlastne prostata?

V skratke, súčasť tvojej pohlavnej výbavy. Je to žľaza v tvare vlašského orechu tesne pod močovým mechúrom. Vytvára tekutinu, ktorá tvorí základ ejakulátu.

Rakovina prostaty

Ak mal rakovinu prostaty tvoj otec alebo brat, preventívnu prehliadku neodkladaj! Za 10% prípadov totiž môže genetika. Preventívna prehliadka je však dôležitá aj v prípade, že sa v tvojej rodine rakovina prostaty nevyskytla.

Rakovina prostaty je zhubné nádorové ochorenie, pri ktorom dochádza k šíreniu nádorových buniek aj mimo prostatu. V ranných štádiách je bez príznakov, neskôr sa objavujú problémy s močením a bolesť, čo je spôsobené zväčšením prostaty





Prevenca

Aj v prípade tohto ochorenia môžete niečo spraviť pre to, aby sa znížilo riziko jeho vzniku na minimum.

- Zvýšenie konzumácie ovocia, zeleniny a strukovín, ktoré sú bohaté na vitamíny a minerály, najmä Selén a vitamín E, mať dostatok vitamínu D.
- Udržiavať hladinu hormónu testosterón v zdravých limitoch, nakoľko jeho nadmerná výška je rizikový faktor pre vznik karcinómu.
- Udržiavanie prostaty a močových ciest v zdravom stave, čomu treba prispôbiť aj návyky ohľadom alkoholu či kávy.
- V rámci prevencie proti neskorému odhaleniu karcinómu je dôležité absolvovať pravidelné prehliadky. Čakať na prvé príznaky sa nevypláca, nakoľko vtedy je už nádor v pokročilejšom štádiu. Muži nad 50 rokov by mali pravidelne absolvovať vyšetrenie prostaty u svojho urológa.

Príčiny ochorenia

Príčinou ochorenia sú zmeny v DNA.

Rizikové faktory sú najmä:

- vek, kde platí priama úmera, že so stúpajúcim vekom stúpa aj pravdepodobnosť výskytu rakoviny a najviac ohrozenou skupinou sú muži nad 65 rokov
- dedičnosť a rodinná anamnéza, čiže ak mali nejakí mužskí predkovia v rodine v minulosti karcinóm prostaty, je to rizikové aj pre vás
- prítomnosť či neprítomnosť istých látok v tele, napríklad priveľa testosterónu či nedostatok vitamínu D zvyšujú riziko vzniku rakoviny

MOVEMBER - mesiac mužského zdravia

Vyzývame všetkých mužov a upozorňujeme ich na potrebu prevencie a dostupnej liečby týchto ochorení. „Chceme vyzvať mužov, aby v tomto mesiaci navštívili urológa alebo sa objednali na preventívnu prehliadku. Urobte to prosím kvôli nám, svojim ženám, dcéram, priateľkám, sestram, kamarátkam. Každý muž, ktorý pôjde na prehliadku môže svojou uvedomelosťou zároveň motivovať iných.

Partneri projektu



SME PACIENTSKA ORGANIZÁCIA

Aliancia NIE RAKOVINE, o.z.

bezplatná patientska infolinka: 0800 800 183

f facebook: facebook.com/nierakovine

📷 instagram: instagram.com/nie_rakovine

patientska poradňa online:

WWW.nierakovine.sk

KDE NÁJDETE NAŠU POMOC?

Patientske poradne - bývalí pacienti radia súčasným:

Národný onkologický ústav

Klenová 1, Bratislava

Konzultácie: v pondelok a stredu od 9.00 do 12:00 hod.

Poradenský box nájdete na 2. poschodí hlavného pavilónu pri chirurgických lôžkových oddeleniach

Východoslovenský onkologický ústav

Rastislavova 43, Košice

Konzultácie: v pondelok a stredu od 9.00 do 12:00 hod.

Suterén pri mamografii

Fakultná nemocnica Nitra - Onkologický pavilón

Špitálska 6, Nitra

Konzultácie: každú stredu v čase 9:00 až 12:00 hod.

Poradenská miestnosť na 2. poschodí oproti výťahom

Fakultná nemocnica Trnava - Onkologická klinika

A. Žarnova 11, Trnava

Konzultácie: každú stredu v čase 9:00 – 12:00 hod.

Poradenskú miestnosť nájdete v ambulatnom trakte

ĎAKUJEME, ŽE NÁM POMÁHATE POMÁHAŤ:

NIE RAKOVINE IBAN SK31 1100 0000 0029 4004 8994