

Portal Województwa Lubuskiego



Niebieski listopad - solidarność z mężczyznami w walce z nowotworami



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -31 października 2024 godz. 12:38

Listopad to miesiąc solidarności z mężczyznami zmagającymi się z nowotworami gruczołu krokowego i jąder.

Trwająca przez cały miesiąc akcja Movember, zwana też „wąsopadem”, ma na celu propagowanie profilaktyki przeciwnowotworowej i zwrócenie uwagi na problemy zdrowotne mężczyzn

Dlaczego wąsy?

Akcja Movember, zapoczątkowana w 1999 roku w Australii, objęła niemal cały świat. Nazwa pochodzi od połączenia angielskich słów "moustache" – wąsy, i "november" – listopad. Wąsy stały się narzędziem, który prowokuje rozmowy na temat profilaktyki nowotworowej u mężczyzn, zachęcając ich do regularnych badań profilaktycznych. Akcja przyczynia się do podniesienia świadomości wśród mężczyzn, przełamując tabu, jak ważne są badania profilaktyczne jąder i prostaty. Celem jest również

uświadomienie społeczeństwu, jakim problemem są nowotwory prostaty, jąder i innych rodzajów raka dotykających mężczyzn.

Profilaktyka wspierana przez Samorząd Województwa Lubuskiego

Samorząd od lat promuje zachowania prozdrowotne poprzez organizowanie m.in. Pikników Zdrowia, obchodów Dnia Zdrowia, Dnia Walki z Rakiem, Dnia Transplantacji. Przy okazji organizowanych konferencji i kampanii prowadzone są działania propagujące zdrowy styl życia: warsztaty kulinarne, spotkania ze specjalistami z dziedzin zdrowia. Od 2021 r. samorząd wspiera realizację zadania publicznego pn. „Męskie Zdrowie – badania profilaktyczne”, realizowanego przez Stowarzyszenie Fizjospport w Szczecinie. Zadanie obejmuje bezpłatne badania przesiewowe (USG i testy PSA) dla mężczyzn, ukierunkowane na wczesne wykrywanie nowotworów jąder i prostaty. Badania USG adresowane są do mężczyzn w wieku od 18 do 40 lat, natomiast badania PSA – do mężczyzn po 45. roku życia.

Badania w Zielonej Górze i Gorzowie Wlkp.

Pierwsze bezpłatne badania profilaktyczne w tym roku przeprowadzone przez Stowarzyszenie miały miejsce 26 października, w specjalnie przygotowanym do tego mobilnym gabinecie lekarskim, w centrum handlowym Focus Mall w Zielonej Górze. Udało się wykonać aż 202 badania USG, wykrywając 2 zmiany do dalszej diagnostyki – panowie zostali poinformowani, co robić dalej, jakie badania wykonać i u jakich specjalistów. Życzymy zdrowia!

Kolejna akcja odbędzie się 30 listopada 2024 r. od 10:00 do 18:00 w centrum handlowym Nova Park w Gorzowie Wlkp., gdzie badania przeprowadzą specjaliści z Wielospecjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego w Gorzowie Wlkp. wraz ze studentami Akademii im. Jakuba z Paradyża. Badania są bezpłatne, nie wymagają wcześniejszych zapisów ani skierowania.

Jak wyglądają badania?

USG jąder polega na przyłożeniu głowicy ultrasonografu do worka mosznowego, co pozwala lekarzowi uzyskać szczegółowy obraz tkanek. Jest to proste, bezbolesne badanie, niewymagające specjalnych przygotowań, poza zachowaniem higieny. Wyniki są dostępne natychmiast.

Z kolei badanie PSA polega na pobraniu kropli krwi z palca. Wyniki są dostępne w ciągu 10 minut i pozwalają ocenić poziom PSA we krwi, co pomaga w wykrywaniu raka prostaty.

Wczesne wykrycie to klucz do zdrowia

Regularne badania profilaktyczne znacząco zwiększają szanse na wczesne wykrycie problemów i skuteczne leczenie, dając możliwość powrotu do pełni zdrowia. Panowie, nie bójcie się badań – to inwestycja w Wasze zdrowie!

Dbanie o zdrowie, to nie słabość

Dbanie o zdrowie nie jest przejawem słabości. Każdego dnia możecie dbać o swoje zdrowie poprzez właściwą dietę, aktywność fizyczną i unikanie używek. Już drobne zmiany takie jak: picie odpowiedniej ilości wody, ograniczenie spożycia mięsa, a zwiększenie ilości zjadanych warzyw, regularna aktywność fizyczna (przejście dziennie minimum 10 tysięcy kroków, zastąpienie samochodu rowerem, unikanie korzystania z windy, odkrycie zalet domowych treningów) pozwalają na znaczną poprawę kondycji i zdrowia.