

Mężczyzno, zadbaj o swoje zdrowie!

Nie bagatelizuj nawet subtelnych oznak choroby! W razie niepokojących objawów należy zgłosić się na badanie do lekarza rodzinnego lub poprosić o skierowanie do urologa.

Gdzie szukać urologa:

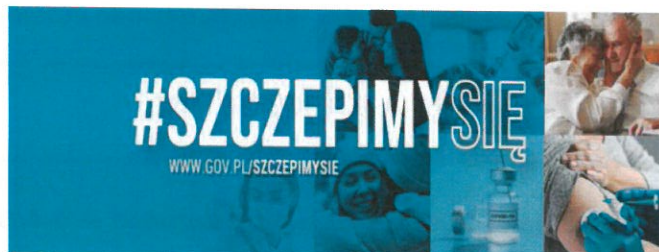
<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne>

Przydatne linki:

<https://diety.nfz.gov.pl>

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia>

<https://gov.pl/web/zdrowie/profilaktyka-40-plus>



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ  

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka raka jąder



Nowotwory jąder

- Zachorowalność na nowotwory jądra w Polsce wzrasta w tempie około 5% rocznie.
- Nowotwory jąder stanowią 1,6% zachorowań na nowotwory złośliwe u mężczyzn, jednak w grupie mężczyzn w wieku 20-44 lat są one najczęściej występującym nowotworem.
- Najszybsze tempo wzrostu zachorowalności obserwuje się w grupie młodych mężczyzn i wynosi około 7% rocznie.
- Szacuje się, że jeśli te dane nie ulegną zmianie to w ciągu najbliższych dwóch dekad liczba zachorowań wzrośnie o około 20%.



CZY WIESZ

Czym jest rak jąder?

Nowotwory jądra to grupa nowotworów powstających w wyniku niepożądanego podziału komórek wywodzących się z jądra, tworząc guz. Nowotwory mogą powstawać ze wszystkich tkanek w obrębie jądra, a ich charakter może być złośliwy albo łagodny. Terminem „rak” określa się nowotwór złośliwy, który pochodzi z komórek nabłonkowych organizmu.

Do czynników ryzyka rozwoju nowotworu należą:

- wnetrostwo, czyli niezstąpione jądra do moszny po urodzeniu;
- zespół Klinefeltera (choroba o podłożu genetycznym);
- występowanie nowotworu jądra u krewnych pierwszego stopnia;
- obecność w przeszłości nowotworu zarodkowego w przeciwległym jądrze.



Niepokojące objawy

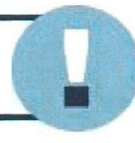
- Niebolesna opuchlizna jądra.
- Zmiana konsystencji jądra.
- Obecność guzka w jądrze.
- Pobolewanie jądra.
- Uczucie dyskomfortu w mosznie.
- W przypadku trwającego procesu zapalnego – ból jądra.
- Rzadziej ginekomastia (powiększenie i tkiwość piersi).

Pierwsze objawy rozwijającej się choroby mogą być mało dokuczliwe, a w związku z tym często bagatelizowane przez mężczyznę.

Należy pamiętać, że każdy mężczyzna, a szczególnie ten, który znajduje się w grupie ryzyka rozwoju nowotworu powinien wykonywać regularnie samobadanie jąder.

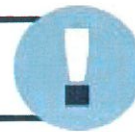
Wczesne wykrycie nowotworu zwiększa szansę na skuteczne leczenie choroby i powrót do pełni zdrowia!

Samobadanie jąder



1. Dokładnie sprawdź powierzchnię jąder.
2. Poprzekładaj jądra w dłoniach oceniając ich strukturę i konsystencję.
3. Sprawdź czy w obrębie jąder wyczuwasz zgrubienie, bolesność, obrzęk albo zmiany o charakterze guza.
4. Sprawdź, czy w mosznie obecny jest płyn.
5. Pamiętaj, że choroba może manifestować się również niespecyficznymi objawami tj. bólem podbrzusza.
6. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek nieprawidłowości należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza na dalszą diagnostykę.

Profilaktyka zdrowotna



- **Postaw na zdrową dietę.**

Sposób żywienia jest jednym z decydujących czynników warunkujących zdrowie i samopoczucie człowieka. Twój jadłospis powinien być oparty o dania bogate w warzywa i owoce, niskotłuszczowe produkty mleczne, pełnoziarniste produkty zbożowe, suche nasiona roślin strączkowych, ryby, chudy drób, orzechy, nasiona czy oleje roślinne.

- **Zadbaj o regularną aktywność fizyczną.**

Codzienna aktywność fizyczna, ograniczenie siedzącego trybu życia oraz odpowiednia dawka snu mają fundamentalne znaczenie w kształtowaniu zdrowia.

- **Zwróć uwagę, czy u twojego dziecka dokonano oceny zstąpienia jąder do moszny.**
- **Nie pal papierosów, ogranicz spożycie alkoholu.**
- **Badaj się profilaktycznie.**

Pamiętaj o samobadaniu jąder oraz o regularnych badaniach profilaktycznych prostaty. Jako badanie przesiewowe w kierunku raka stercza wykonuje się oznaczenie PSA. Każdy mężczyzna powyżej 40 roku życia może zbadać ten parametr np. w ramach programu pilotażowego Profilaktyka 40 PLUS.

Zadbaj o zdrowy sen

Niezbędnymi elementami zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna i sposób odżywiania.

Wysiłek fizyczny jest prostym narzędziem łagodzącym stres psychiczny. Aktywność ruchowa osłabia reakcję stresową organizmu oraz poprawia nastrój. Regularna aktywność fizyczna zapobiega wystąpieniu przewlekłego stresu, a tym samym chroni przed jego negatywnymi skutkami np. bezsennością.

Właściwy sposób odżywiania zminimalizuje występowanie zaburzeń snu. Prawidłowo skomponowana dieta powinna dostarczać odpowiedniej ilości białka, tłuszczów (w tym kwasy tłuszczowe omega-3), węglowodanów, kwasu foliowego, witaminę B12, cynku, selenu i żelaza. Dieta powinna także obfitować w warzywa i owoce.

Racjonalne i zbilansowane żywienie:

- podniesie poziom serotoniny i endorfin – tzw. hormonów szczęścia;
- obniży ciśnienie tętnicze krwi.

Przydatne linki:

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia>

<https://diety.nfz.gov.pl>



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Higiena stylu życia - sen



Sen jest warunkiem utrzymania zdrowia

- 20-30% populacji w różnym wieku cierpi na bezsenność.
- 80% osób chorych na depresję cierpi na zaburzenia snu.
- Zaburzenia snu są powszechne i należą do najczęstszych problemów zdrowotnych osób dorosłych.
- Badania wskazują, że czas snu poniżej 6 godzin był istotnie związany z większym ryzykiem śmiertelności, wystąpienia cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, choroby wieńcowej serca czy otyłości.

CZY WIESZ...

Czym jest sen?

Sen jest podstawową, biologiczną potrzebą naszego organizmu, bez której nie jesteśmy w stanie prawidłowo funkcjonować. Polega na wyłączeniu aktywności ośrodkowego układu nerwowego i jego odnowie na poziomie fizycznym.

Zapotrzebowanie na sen jest kwestią indywidualną, ściśle zależną od wieku. Najdłużej powinny spać dzieci – **powyżej 9 godz.**, dorośli około **7-9 godz.**

Fazy snu

Na sen składają się dwie odmienne fazy snu: faza **NREM** oraz faza **REM**. Obie następują po sobie cyklicznie. Cykl powtarza się 4-5 razy w ciągu nocy, co około 90 minut. Przejście wszystkich cykli gwarantuje, że sen będzie efektywny.

Faza NREM - w czasie jej trwania mózg wyłącza większość funkcji lub zmniejsza ich nasilenie. Obniża się ciśnienie tętnicze, zużycie glukozy, spowalnia pracę serca. W tym momencie organizm zaczyna się regenerować.

Faza REM – to faza, w której występują marzenia senne. Dzięki zwiotczeniu mięśni w tej fazie zostaje usunięte napięcie z podatnych na zmęczenie okolic kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego. Zwalnia metabolizm, znikają hormony stresu, do krwi uwalniany jest hormon wzrostu, który odbudowuje tkanki i sprzyja gojeniu ran.

Rola snu

Podczas gdy nasza świadomość jest wyłączona, nie oznacza to, że śpiący mózg pracuje w mniejszym stopniu niż w stanie czuwania – wręcz przeciwnie - sen to proces bardzo energetyczny, niejednorodny, a każdy z jego etapów zarówno sen NREM jak i REM zapewnia w nocy odmienne i niezastąpione korzyści. Sen przywraca układowi nerwowemu metaboliczną i neuronalną równowagę oraz wspiera pamięć, czyli utrwala zdobyte informacje, a także umożliwia naszemu mózgowi przyswajanie nowych kolejnego dnia.

Dlaczego sen jest tak ważny

- Przynosi ulgę w chorobie.
- Poprawia samopoczucie i koi niepokój.
- Pomaga zachować zdrowy wygląd.
- Wspiera pamięć.
- Pobudza kreatywność.
- Chroni mózg przed przedwczesną demencją.
- Sprzyja regenerowaniu mięśni i kości.



Zaburzenia snu

Bezsенność to najczęstsze zaburzenie snu. Osoby cierpiące na bezsenność skarżą się na trudności w zasypianiu, utrzymaniu snu, zbyt wczesne budzenie się lub sen o złej jakości, który nie daje wypoczynku.

Na występowanie zaburzeń snu wpływają:

- zaburzenia psychiczne (np. depresja);
- zaburzenia obsesyjno - kompulsyjne (np. bulimia);
- zespół stresu pourazowego i otępienia.



Sposoby na dobry sen

- Pilnuj stałych pór wstawania rano i kładzenia się spać.
- Dbaj o kondycję fizyczną, ale nie zaczynaj ćwiczeń późnym wieczorem i bezpośrednio przed snem.
- Unikaj kofeiny i nikotyny.
- Nie ucinaj sobie drzemek po godzinie 15.00.
- Unikaj picia alkoholu przed snem.
- Unikaj obfitych posiłków i dużych ilości płynów tuż przed snem. Ostatni posiłek zjedz na 2-3 godz. przed snem.
- Weź ciepłą kąpiel przed snem.
- Zadbaj o odpowiednie warunki do snu (wygodne łóżko, dopasowany materac, odpowiednia temperatura, przewietrzzone pomieszczenie).
- Odpręż się przed położeniem się spać.

Jak prawidłowo mierzyć poziom cukru?

Systematyczne mierzenie poziomu cukru we krwi to nieodłączny element terapii cukrzycy.

Aby prawidłowo zmierzyć poziom cukru we krwi:

- umyj ręce ciepłą wodą (nie przecieraj spirytusem);
- włóż pasek do glukometru;
- przed nakłuciem wykonaj masaż palca;
- nakłuciu wykonaj specjalnym nakłuwaczem dołączonym do glukometru;
- po nakłuciu nanieś pierwszą kroplę krwi na pasek testowy;
- po kilku sekundach odczytaj pomiar;
- po wykonaniu badania przetrzyj palec jałowym gazikiem;
- zużyte elementy jednorazowe wyrzuć do pojemnika na odpady.

Zapisuj wyniki dokonywanych pomiarów w tzw. dzienniczku samokontroli. Niektóre glukometry mają obecnie możliwość przechowywania w swojej pamięci ostatnio wykonanych pomiarów oraz skopiowania danych do osobistych komputerów.

Na kanale You Tube Akademii NFZ znajdziesz film instruktażowy:
Jak prawidłowo mierzyć poziom cukru?



Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Ostre powikłania cukrzycy.



Hipoglikemia i hiperglikemia

Cukrzyca

- Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, która dotyka miliony ludzi na świecie.
- W Polsce na cukrzycę choruje ok. 3 mln osób.
- U osób zdrowych poziom glikemii na czczo wynosi 70 – 99 mg/dl. Po 2 godz. od posiłku wartość ta powinna wynieść maks. 140 mg/dl

CZY WIESZ

Czym są powikłania cukrzycy?

Powikłania cukrzycy to zespół schorzeń, które pojawiają się w wyniku choroby. Powikłania cukrzycy dzielimy na:

- ostre (hipoglikemia, hiperglikemia)
- przewlekłe (retinopatia cukrzycowa, nefropatia cukrzycowa, neuropatia cukrzycowa, choroby serca, udar, stopa cukrzycowa).

Hiperglikemia

Hiperglikemia to stan, w którym poziom glukozy we krwi wzrasta ponad poziom prawidłowy. Chroniczna hiperglikemia prowadzi do długotrwałych uszkodzeń i niewydolności różnych narządów, atakując głównie oczy, nerwy, serce i nerki.

Do najczęstszych objawów hiperglikemii należą:

- wzmożone pragnienie (polidypsja) oraz potrzeba częstego oddawania moczu (poliuria);
- problemy ze wzrokiem;
- osłabienie, przygnębienie, apatia, złe samopoczucie;
- problemy skórne (świąd, stany zapalne narządów płciowych);
- zapach acetonu z ust.

Przyczyny hiperglikemii

Najczęstszymi przyczynami hiperglikemii są:

- niedobór insuliny w organizmie;
- zbyt mała dawka insuliny w stosunku do zjedzonego posiłku, pominięcie podania dawki insuliny do posiłku;
- nie podanie korekcyjnej dawki insuliny w przypadku zbyt dużego poziomu glukozy we krwi;
- zbyt mała aktywność fizyczna;
- znaczący stres;
- ostra choroba (przeziębienie z gorączką, zatrucie pokarmowe, uraz) lub rozwijająca się infekcja.

W przypadku hiperglikemii należy zmierzyć poziom glukozy we krwi i wyrównać za pomocą insuliny, zaleconej przez lekarza. W razie nieosiągnięcia prawidłowego poziomu glukozy, należy wezwać pogotowie ratunkowe.

Hipoglikemia

Hipoglikemia to krytyczny spadek poziomu glukozy we krwi (< 70 mg/dl), który stwarza realne zagrożenie dla organizmu.

Do najczęstszych objawów niedocukrzenia należą:

- nadmierna potliwość;
- drżenie rąk;
- kołatanie serca;
- uczucie silnego głodu/wstręt do jedzenia;
- zaburzenia mowy, widzenia i równowagi;
- osłabienie, problemy z koncentracją, niemożność skupienia się i zapamiętania;
- zaburzenia zachowania, takie jak agresja lub wesołkowatość.

Przyczyny hipoglikemii

Najczęstszymi przyczynami hipoglikemii są:

- niedobory pokarmowe (zbyt mała kaloryczność posiłku, zbyt duży odstęp czasowy między podaniem insuliny i posiłkiem, niespożycie posiłku po wstrzyknięciu insuliny);
- nadmiar insuliny w organizmie (zbyt duża dawka insuliny, zbyt głębokie podanie insuliny - domięśniowo);
- intensywny wysiłek fizyczny bez właściwego przygotowania;
- spożycie alkoholu (zahamowanie wątrobowej produkcji glukozy).

Postępowanie w hipoglikemii

W przypadku wystąpienia niepokojących objawów należy zmierzyć poziom glukozy we krwi. W przypadku niedocukrzenia należy spożyć np.:

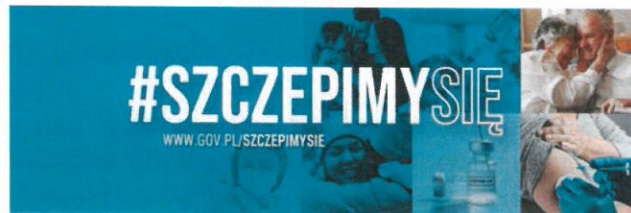
- cukry proste (10-20 g glukozy);
- owoc (pół banana, 1 łyżkę miodu);
- pół szklanki soku owocowego lub osłodzoną 1 łyżeczką cukru herbatę.

Jeżeli po ok. 20 minutach glikemia nie wzrośnie należy spożyć dodatkowo węglowodany złożone (np. bułkę, kromkę chleba).

Osobę nieprzytomną z hipoglikemią nie należy karmić, ani podawać jej płynów, gdyż grozi to zadławieniem. Ułóż chorego w pozycji bezpiecznej i wezwij pogotowie ratunkowe.

Spirometria

- Spirometria jest badaniem prostym i nieinwazyjnym, umożliwia ocenę parametrów objętościowych i pojemnościowych płuc.
- Słowo spirometria pochodzi z języka greckiego i oznacza pomiar oddychania (łac. spiro + metro).
- Określa szybkość przepływu powietrza przez poszczególne odcinki dróg oddechowych podczas wdechu i wydechu.
- Badanie spirometryczne jest jednym z częściej wykonywanych badań czynnościowych układu oddechowego.



Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ  

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka POChP



Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc

POChP statystycznie

- W Polsce na POChP choruje ponad 2 miliony osób.
- Tylko 600 tys. posiada rozpoznanie i jest aktywnie leczonych.
- Choroba dotyka ok. 10% osób powyżej 40. roku życia.
- Większość pacjentów nie wie, że przyczyną kaszlu i duszności jest przewlekła choroba.
- Nierozpoznana lub późno rozpoznana POChP skraca życie o 10-15 lat.

CZY WIESZ

Czym jest POChP?

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) to powszechnie występująca, przewlekła choroba poddająca się profilaktyce i leczeniu. Cechuje się utrwalonym ograniczeniem przepływu powietrza przez dolne drogi oddechowe. Zazwyczaj jest to związane z nadmierną reakcją zapalną w oskrzelach i płucach w odpowiedzi na szkodliwe działanie gazów i pyłów, w Polsce najczęściej dymu tytoniowego.

Czynniki ryzyka

- Palenie tytoniu - odpowiada za około 80% przypadków POChP.
- Zanieczyszczenie powietrza w miejscu pracy lub zamieszkania - szacuje się, że w krajach uprzemysłowionych odpowiedzialne jest za rozwój POChP u około 19% wszystkich przypadków choroby.
- Palenie bierne.
- Predyspozycje osobnicze.

Niepokojące objawy

- Dusznosc - postępująca w czasie, nasilająca się przy wysiłku. W miarę upływu lat, także spoczynkowa.
- Przewlekły kaszel - przerywany lub nieproduktywny, nawracający.
- Przewlekłe odkrztuszanie plwociny - najbardziej nasilone w godzinach rannych.

Rozpoznanie

POChP ze względu na niecharakterystyczne objawy rozpoznawane jest zbyt późno. Skuteczną walkę utrudnia bezobjawowość choroby w początkowym stadium. Pierwsze objawy POChP występują ok. 10-20 lat od narażenia na czynniki ryzyka, u osób w wieku powyżej 40 lat. Rozpoznanie ustala się na podstawie obrazu klinicznego i spirometrii.

Leczenie POChP

1. Leczenie polega głównie na spowolnieniu postępu choroby, poprawie jakości życia i zmniejszeniu ryzyka występowania zaostrzeń.
2. Ważne jest by rozpocząć leczenie we wczesnym etapie choroby, zanim dojdzie do rozwoju następstw pozapłucnych.
3. Ma charakter przewlekły i trwa do końca życia.
4. Najważniejszym elementem skutecznego leczenia jest całkowite zaprzestanie palenia tytoniu.
5. Ważnym elementem jest również edukacja i rehabilitacja pacjenta.
6. Każdy chory, który otrzyma leki wziewne powinien być przeszkolony przez lekarza jak prawidłowo wykonywać inhalacje.
7. W leczeniu stosuje się środki farmakologiczne, tlen, w wybranych przypadkach również zabiegi operacyjne.

Profilaktyka POChP

1. Unikaj czynników wpływających na rozwój choroby: zaprzestań palenia i unikaj biernego palenia (nie przebywaj w pomieszczeniu gdzie ktoś pali).
2. Utrzymuj sprawność fizyczną, wzmacnia ona odporność, poprawia kondycję. Zalecana jest rehabilitacja oddechowa, ćwiczenia mięśni nóg i brzucha, spacer (min. 30 min. dziennie), jazda na rowerze.
3. Przed wyjściem z domu sprawdź jakość powietrza (jeżeli jest zła – staraj się nie wychodzić, lub wychodzić z maską antysmogową).
4. Stosuj właściwą dietę w celu utrzymania odpowiedniej masy ciała (skorzystaj z bezpłatnych planów żywieniowych dostępnych na stronie <https://diety.nfz.gov.pl>).
5. Chron się przed infekcjami dróg oddechowych: szczep się przeciwko grypie każdego roku oraz przeciw COVID-19 i pneumokokom.

Osoby po 18 roku życia, palące tytoń mogą skorzystać z **programu profilaktyki chorób odytoniowych (w tym POChP)**.

Szczegółowe informacje znajdują się na stronie:

<https://pacjent.gov.pl/programyprofilaktyczne/program-profilaktyki-chorob-odytoniowych> oraz pod numerem TIP: 800 190 590.