



Profilaktyka chorób męskich

Profilaktyczne badania mężczyzn to zarówno badania ogólne, które wykonujemy wszyscy, jak i specjalistyczne, monitorujące specyficznym męskie dolegliwości. Mężczyźni wciąż bardziej niż kobiety narażeni są na chorobę wieńcową i bezdech senny oraz zespół metaboliczny (cukrzyca, nadciśnienie i wysoki poziom lipidów we krwi) związany z otyłością brzuszną, w większym stopniu niż kobietom zagraża im również rak płuca i jelita grubego oraz przewlekła obturacyjna choroba płuca (POCHP).

Specyficznym męskim badaniom profilaktycznym związane są z rakiem jądra i rakiem prostaty.

Jakie badania profilaktyczne powinien wykonywać każdy mężczyzna?



Profilaktyczne badania laboratoryjne

Podstawowe badania laboratoryjne, które powinien wykonać każdy mężczyzna przynajmniej raz w roku, to:

- **morfologia** – dostarcza informacji na temat ogólnego stanu zdrowia i pozwala wykryć wiele chorób już w ich wczesnej fazie rozwoju, np. anemie, różnego rodzaju niedobory, nowotwory, choroby krwi, zakrzepicę;
- **lipidogram (4 badania: LDL, HDL, cholesterol całkowity, triglicerydy)** – badanie pomaga wykryć choroby serca, miażdżycę; nadmiar cholesterolu może zwiększać ryzyko zawału i udaru;
- **glukoza** – badanie stężenia glukozy umożliwia wykrycie cukrzycy;
- **TSH** – badanie stężenia tego hormonu pozwala wykryć nadczynność/niedoczynność tarczycy;
- **HCV** – badanie w kierunku wykrycia wirusowego zapalenia wątroby typu C;
- **HBs** – badanie w kierunku wykrycia wirusowego zapalenia wątroby typu B;
- **ALT** – badanie stężenia enzymu wątrobowego pozwala wykryć choroby wątroby;
- **kreatynina** – badanie stężenia kreatyniny we krwi umożliwia ocenę pracy nerek;
- **kwas moczowy** – badanie stężenia kwasu moczowego pozwala na ocenę funkcjonowania nerek oraz wykrycie dny moczanowej;
- **PSA** – oznaczanie antygenu PSA w celu wczesnego wykrycia raka prostaty.



EKG spoczynkowe

Spoczynkowe EKG serca należy do podstawowych badań profilaktycznych. Na klatkę piersiową pacjenta przyklejane są specjalne elektrody, które umożliwiają rejestrację czynności elektrycznej serca. W razie wskazań lekarz może zlecić wykonanie holtera EKG, który rejestruje czynność serca w okresie kilkunastu godzin. Profilaktyczne badanie EKG powinien wykonywać każdy mężczyzna po ukończeniu 30. roku życia.



USG jamy brzusznej

Stres, nieregularne posiłki oraz częste spożywanie alkoholu mogą skutkować zaburzeniami czynności układu trawiennego.

Niestrawność czy uczucie pełności może również świadczyć o wielu poważnych chorobach. Nawet jeśli nie pojawiają się żadne dolegliwości, wskazane jest profilaktyczne wykonanie USG jamy brzusznej, które pozwala wykryć nieprawidłowości, zanim dojdzie do ich rozwoju. Profilaktyczne badanie USG jamy brzusznej warto wykonywać raz na dwa lata.



USG płuć

Program profilaktyczny dla mężczyzn po 20. roku życia zakłada również badanie USG płuć lub prześwietlenie płuć (RTG klatki piersiowej).

Badanie RTG wykonuje się raz na 5 lat, natomiast USG płuć można wykonywać częściej ze względu na brak oddziaływania promieniowania rentgenowskiego. Badania profilaktyczne stanu płuć są szczególnie zalecane młodym mężczyznom palącym papierosy oraz mężczyznom pracującym w środowisku o wysokim stopniu zapylenia powietrza.



Samobadanie jąder

U mężczyzn pomiędzy 20. a 30. rokiem stwierdza się najwięcej przypadków raka jądra. Mężczyźni w tym wieku powinni więc raz w miesiącu wykonywać samobadanie jąder, a raz na trzy lata udać się na profilaktyczne badanie do urologa.



USG jąder i moszny

USG jąder i moszny to badanie obrazowe, które służy do diagnozowania wielu problemów medycznych.

Umożliwia wykrycie nie tylko chorób nowotworowych, lecz także innych patologicznych zmian, takich jak torbiele, guzki czy żylaki powrózka nasiennej. Profilaktyczne badanie USG jąder powinien wykonywać raz w roku każdy mężczyzna powyżej 30. roku życia.



Badania kału na krew utajoną

Badanie krwi utajonej w kale pozwala wykryć raka jelita grubego i wiele innych chorób dolnego odcinka przewodu pokarmowego. Każdy powinien wykonać je przynajmniej raz w życiu, a mężczyźni powyżej 50. roku życia powinni robić to regularnie – przynajmniej raz do roku.



Kolonoskopia

Kolonoskopia uważana jest za najlepsze badanie przesiewowe w kierunku raka jelita grubego. Kolonoskopia ma nie tylko najwyższą skuteczność diagnostyczną, lecz także pozwala na usunięcie polipów gruczolakowych, będących zmianami przedrakowymi. Mężczyźni po ukończeniu 50. roku życia powinni wykonywać profilaktyczne badania kolonoskopowe minimum raz na 5 lat.

